

SAUMUR  
CHAMPIGNY  
LA DOUCEUR  
ANGEVINE

# elle à table

elleatable.fr N° 74

**Forme**

le pot-au-feu  
et ses variantes

**Fruits exotiques**  
en sauces, coulis,  
chutney, curd,  
ça change tout !

**Fondez pour**

**ce caramel de pommes**

**Crêpes et galettes**  
les secrets de  
Christophe Felder

**Cuisine  
du placard**  
nos trucs  
pour faire  
des réserves  
maison

**70 RECETTES  
TOUT CONFORT  
À L'ÉPREUVE  
DU FROID**

**➔ On s'envole pour Tokyo**  
**LA VILLE LA PLUS GOURMANDE DU MONDE**

FRANCE  
MÉTROPOLITAINE: 3,50 €  
DOM 4,25 €  
BEL 4,00 € / CH 6,50 FS  
AUT 4,70 € / CDN 6,95 \$  
D 5,50 € / ESP 4,25 €  
GB 3,20 £ / GR 4,40 €  
ITA 4,00 € / LUX 4,00 €  
MAR 45 DH / NC 600 F.CFP  
NL 4,40 € / PLY.FR 1600 CFP  
PORT. CONT 4,20 €  
TUN 5,500 DT

T 06450 - 74 - F: 3,50 € - RD





# LOR ESPRESSO

Goûtez un espresso 100% arabica  
à l'arôme unique

Sara Lee Coffee & Tea France SNC - 383 885 746 RCS Bobigny

Goûtez à la différence.

Pour en savoir plus : [www.lorespresso.fr](http://www.lorespresso.fr)

Compatible avec les machines à café Nespresso®.

\*Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec Sara Lee Coffee & Tea France.



## édito les gosses de Tokyo

S'il est un sport d'hiver qui se passe d'entraînement, c'est bien celui de cuisiner après les fêtes. Aucun risque de se casser le nez sur une erreur de quart d'heure, de pâtir d'une entorse à la recette, et encore moins de se fouler le tempérament aux fourneaux. L'époque est charitable, confite de bienveillances dans ses mijotés qui mûrissent des heures, son confort de bouche, ses accommodantes imprécisions. Ses vins à elle sont profonds, intenses, parfois moelleux comme les crus du Sud-Est que Gérard Margeon passe en revue dans sa dernière leçon de vin. Ses desserts ressemblent à de plates excuses pour en faire le moins possible, comme les crêpes de notre pâtissier Christophe Felder. Ses placards aux airs de calme après la tempête du réveillon sont prétextes à préparer soi-même des provisions qui dormiront plusieurs mois bien au sec. Et si le thermomètre reste désespérément négatif à votre goût, il ne vous reste plus qu'à choisir quelques fruits exotiques pour ensoleiller vos bons petits plats. Ou bien, comble du dépaysement, à vous rendre à Tokyo pour découvrir l'incroyable marché aux poissons de Tsukiji sur les pas du chef Bruno Ménard, et les adresses extra de Fumiko Kono. Ici, plus de repères, il s'agit d'ouvrir grand ses quinquets sur ce monde plus neuf que le nouveau, de tout reprendre à zéro. Pour paraphraser le titre d'un très beau film d'Ozu, on est comme des gosses à Tokyo. Tous mes vœux pour 2011 !

Sandrine Giacobetti

J.-C. Amiel.

Exclusif by OHA.17  
EDITO

## NOS IDÉES MENUS

Sélectionnées par la rédaction, trois combinaisons de menus pour un début d'année en douceurs.

### MENU CONFORT



Velouté épicié carottes-patates douces

facile

+



Cocotte de veau aux légumes

mijoté

+



Petits gâteaux à la carotte

original

=

**fait d'avance**

Les calories s'entendent par personne

### MENU NIPPONS



Langoustines crues marinées

très frais

+



Poisson laqué et petits choux de Bruxelles

ultra-light

+



Carpaccio de nashi et riz soufflé caramélisé

exotique

=

**ultra léger**

### MENU FORME



Jus carotte-betterave-gingembre

vitaminé

+



Pot-au-feu

équilibré

+



Pierres précieuses

tonique

=

**diététique**

➔ retrouvez toutes les recettes sur [www.elleatable.fr](http://www.elleatable.fr)





25 ans sans affûtage\*

Made in France

EVERCUT®



Issu de la fusion par laser de carbures de titane et de l'acier, le couteau EVERCUT® associe force et flexibilité à un tranchant d'une finesse et d'une dureté extrêmes. La coupe ainsi obtenue résiste jusqu'à 5 fois plus longtemps que la référence en céramique et 300 fois plus qu'une lame traditionnelle\*\*. 5 années de recherche ont été nécessaires à Tarrerias-Bonjean, coutelier à Thiers depuis 5 générations, pour créer l'innovation technologique EVERCUT®. Laissez libre court à votre passion de cuisiner avec le confort et l'efficacité d'une coupe garantie à vie, sans affûtage\*. Découvrez l'incroyable plaisir de manier la perfection.

\*\* tests laboratoire indépendant (norme d'essai ISO 8442-5 2005) \* Informations complètes & modalités de garantie sur [www.evercut.fr](http://www.evercut.fr)

N° 74 SOMMAIRE

# ELLE à table

Janvier - Février 2011

En couverture :  
Pommes caramélisées  
Photo Jérôme Bilic  
Réalisation Marie Leteuré  
Mes petits plats  
mijotés chez Solar éditions.

Exclusif by OHA17



Recette page 120

## Beau & Bon

- 9 **Beau&Bon News**  
Actu, conso, bons plans :  
le meilleur de la saison.
- 14 **Les aventures de Clotilde**  
La vogue des « superfoods ».  
Les haricots secs injustement traités
- 18 **Bien dans son assiette**  
Gallettes et crêpes salées, variez les farines.  
Le brie, pas si calorique !
- 20 **L'agenda gourmand**  
En ce moment au marché.  
Les événements de janvier-février.
- 22 **Les bonnes feuilles de maître Tseng**  
Les bons accords thé et mets.
- 26 **Reportage**  
Kikkoman, éloge de l'ombre.

## En cuisine

- 34 **Culture underground**  
Des recettes d'hiver.
- 44 **ESSAIS SUR L'EXOTISME**  
Les fruits exotiques déclinés en sauces,  
coulis, chutney, sirop, curd.
- 50 **Une recette de base de pot-au-feu**  
... pour réaliser six recettes à partir de  
ce plat de roi.
- 56 **CUISINE DU PLACARD**  
Préparez vous-même les ingrédients  
disponibles dans vos placards.
- 62 **Ni chair ni poisson**  
Le règne végétal mis à l'honneur  
en six recettes originales.
- 66 **LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER**  
Gallettes et crêpes en leçon filmée.

## A table !

- 72 **Coaching**  
Plat et dessert, tout compris.
- 78 **Chef de rayon**  
Bruno Ménard nous fait découvrir  
le marché au poisson de Tokyo.
- 86 **Margeon tire le vin au clair**  
Pour tout comprendre sur le vin.
- 92 **Elisabeth Guigou côté vin**  
Ses coups de cœur, ses élus.
- 94 **SAUMUR CHAMPIGNY**  
La douceur angevine pour accompagner  
les petits plats de saison.

## Evasion

- 98 **LE PALAIS DE TOKYO**  
Promenade gourmande dans la capitale  
japonaise.
- 114 **Le sanguinaccio**  
Un dessert très italien d'Alba Pezone.
- 116 **Elle Passions**  
La sélection de la rédaction.
- 119 **Index**  
Retrouvez la liste complète de nos recettes !
- 120 **Notre carnet d'adresses**
- 122 **A table !™**  
Nos fiches-recettes.



**C'est nouveau : emag !**  
Vous pouvez télécharger  
dès maintenant sur l'iPad  
votre magazine Elle à table  
à partir de l'App Store.



**Et toujours...**  
l'appli Elle à table disponible  
sur l'App Store.  
Plus de 5000 recettes dans votre  
iPhone ou iPod touch !

le prochain numéro de Elle à table sortira le 9 mars 2011

15000 exemplaires du n° 74 grand format de Elle à table sont vendus en France métropolitaine avec un tablier noir logoté ELLE à table.  
Vous pouvez acquérir séparément ce tablier au prix de 1,40 € + 1 € de frais de port en écrivant à Elle à table - Service promotion -  
Opération tablier, 149, rue Anatole France, 92 534 Levallois Perret. Adressez votre chèque d'un montant de 2,40 € à l'ordre de HFA - ELLE à table.  
Offre valable du 5 janvier au 9 mars 2011 dans la limite des stocks disponibles.  
Encart Linvosges, 20 pages, posé en 4<sup>e</sup> de couverture sur la totalité des abonnés.  
Ce numéro comporte un encart parrainage abonnement posé en 4<sup>e</sup> de couverture sur abonnés.  
Encart abonnement, 2 pages, jeté entre les pages 66 et 67, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export  
et hors compagnies aériennes. Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération





# BEAU & BON



> **Bien dans son assiette** PAGE 18

Galettes et crêpes salées : variez les farines  
Le brie : un fromage qui vaut l'os !

> **C'est le moment** PAGE 20

Au marché : avalez la mer et ses poissons  
Agenda événements janvier-février

> **Dans l'air du temps...** PAGE 9

News, conso, actu, bons plans...

> **Clotilde la blogueuse** PAGE 14

Les « superfoods » et leurs super-pouvoirs nourriciers  
Courrez sur les haricots secs

> **L'instant Thé** PAGE 22

Les conseils avisés de maître Tseng

> **Reportage** PAGE 26

Comment fabrique-t-on la sauce Kikkoman ?





### Infusions gourmandes

La bonne équation pour se faire du bien avec une dimension plaisir : des propriétés relaxantes pour Vanille-Fraise, des vertus digestives et tonifiantes pour Staranis, un parfum d'hibiscus pour Pinkparadise...  
Infusions Julie Andrieu, 4,90 € la boîte de 6.



### Proposition indécente

Une crème de gingembre pour pimenter un dîner d'amoureux, en parfumant une soupe de potiron, en relevant un poisson cru ou en donnant du corps à une vinaigrette.  
Crème de gingembre, Le voyage de Mamabé, 5 € le pot de 100 g.

### Cinq légumes par jour !

De délicieux pétales de légumes bio, sans sel et naturels : carotte-thym, betterave ou patate douce, en attendant panais-romarin. Pétales de légumes Croustisud, à partir de 2,45 € les 70 g.



### Un peu de douceur...

Des ingrédients 100 % biologiques pour ces tendres macarons sans arômes ni colorants de synthèse, aux saveurs de framboise, pistache et chocolat. Macarons « Le bio à la bouche », Naturalia, 7,99 € la boîte de 6.



**SMS** Le 97 Bio, une cantine pour déjeuner, goûter ou bruncher bio, se régaler de veloutés gourmands ou de gâteaux d'aubergine, et pourquoi pas, repartir avec un panier de légumes, sur commande mais sans abonnement.

### Ça sent bio !

La vaisselle n'est plus une corvée avec ces produits parfumés aux huiles essentielles bio, et leur senteur de sauge, de poivre ou de cyprès.  
Liquides vaisselles Astier de Villatte, 12 € le flacon-pompe 500 ml.

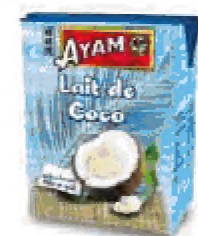
### Plaisir de recycler

Le tri sélectif devient un jeu d'enfant avec ces quatre poubelles destinées aux déchets organiques, au verre, au papier et au plastique. Poubelles Greenrepublic, 36 €.



Adresses et sites en p.120

## l'Asie, Baba de couleurs!



AYAM™ présente la cuisine Baba Nyonya: le mariage harmonieux entre un lait de coco de qualité et des pâtes de curry aromatiques, ainsi que des desserts succulents. Visitez notre website [www.ayam.fr](http://www.ayam.fr) avec ses recettes vidéo si faciles et découvrez les vraies couleurs de votre créativité culinaire.

Les 100 premiers à s'inscrire à la lettre d'information AYAM™ sur le site [www.ayam.fr](http://www.ayam.fr) recevront une entrée gratuite pour l'exposition "Baba Bling" au Musée du quai Branly.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière ([www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr))







**Le soleil de Mexico**  
La France se met à l'heure mexicaine, il est donc temps de mijoter caliente et de réchauffer les recettes d'hiver avec quelques petits piments verts. Piments verts La Morena, 1,59 € la boîte de 800 g, au Lafayette Gourmet.

**S'évader en Asie...**  
... en se baladant chez Uah<sup>+</sup>, un concept-store qui offre un voyage au cœur des mégapoles asiatiques : épicerie exotique, arts de la table, design... L'occasion aussi de remplir son panier de produits clairement décodés !



**Pains surprise**  
Dans sa nouvelle boulangerie, Gontran Cherrier nous offre des pains du monde, à découvrir au fil des saisons : paratha indien, broa portugais ou buns pour burgers gourmands, déclinés à l'encre de seiche, au paprika ou au jus de roquette. Buns Gontran Cherrier, 1,20 € pièce.



**SMS** Quand la météo locale donne envie de mer bleue, on prend une bouffée de Caraïbes sans décalage horaire, chez Christian de Montaguère : une boutique exclusivement dédiée à l'art de vivre caribéen, où l'on trouve épices créoles, café jamaïcain ou cave à rhums.



**Expérience sensorielle**  
« Balade à Zanzibar », composée de sel de l'Himalaya, de muscade et de gingembre, ou « Feux de Bengale », un feu d'artifice de poivre rouge de Pondichéry, de cannelle et de rose à concasser. De quoi relever toutes les viandes rouges avec des coffrets de 3 tubes d'épices assorties, Parfums de Table, 19,90 €.

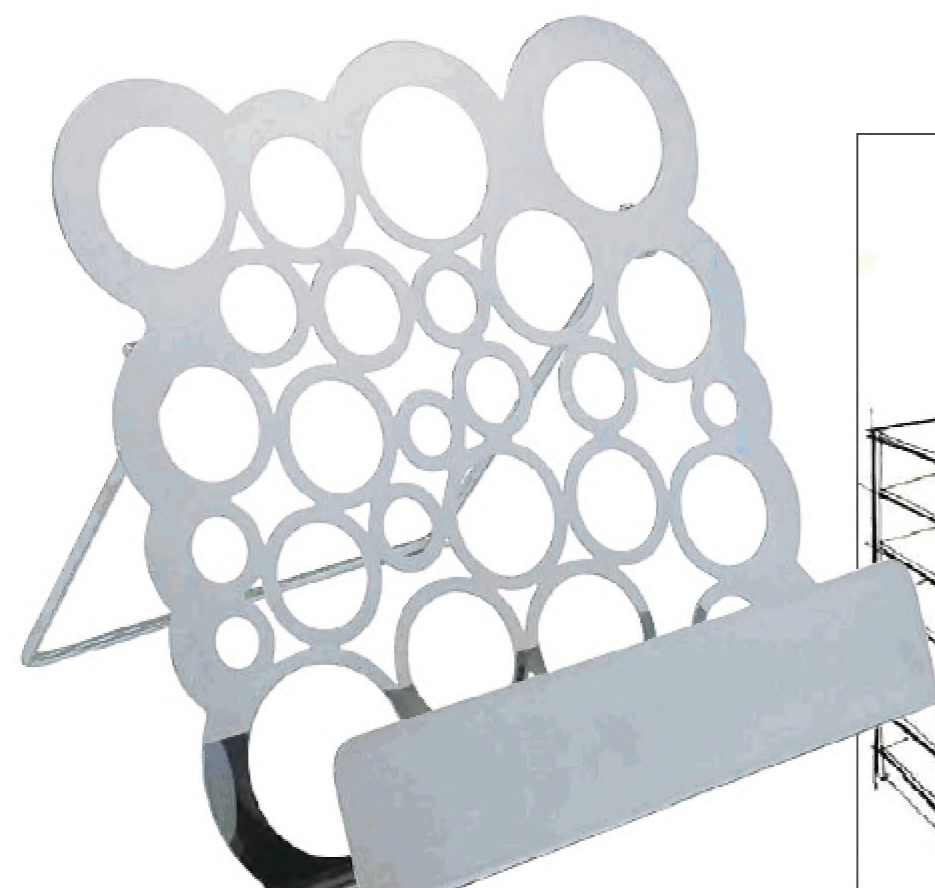


**Carnet de voyage**  
Le célèbre Moleskine se fait gourmand et nous emmène à Tokyo avec ces chocolats relevés d'une pointe de saké, à grignoter en amoureux. Carnet Hugo & Victor, 17 € le carnet de 12 pièces.

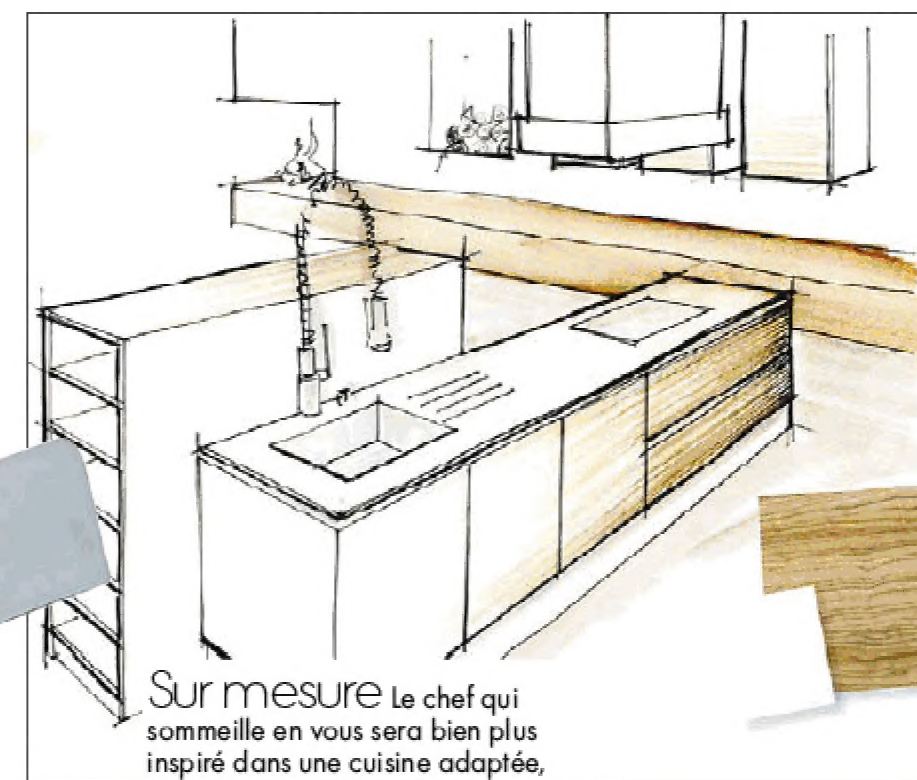
**Force et douceur**  
Inutile de migrer vers l'Est pour découvrir d'étonnantes vodkas, lorsque des flacons made in France (élaborés dans la région de Cognac) proposent des saveurs de truffe et de caramel. Le nez est surpris par l'arôme puissant de la truffe, la bouche est charmée par la douceur du caramel. Vod-K, 65 € le flacon de 700 ml.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



**A portée de main**  
La fin du plan de travail encombré et des livres de cuisine tachés de projections variées... Un porte-livre et tout va mieux ! Porte-livre Look, Sefama, 29,90 €.



**Sur mesure** Le chef qui sommeille en vous sera bien plus inspiré dans une cuisine adaptée, fonctionnelle, conçue à vos mesures et à votre image. Les agenciers Pérène s'adaptent à toutes vos envies pour une cuisine plus sereine.

**SMS** Pas envie de s'encombrer d'ustensiles qui serviront une seule fois dans l'année ? E-loue propose des locations à la journée de fontaines à cocktail ou à chocolat, de barbecue géant, d'appareils à raclette ou à barbe à papa...



**Cuisson à point**  
Comme les chefs, maîtrisez parfaitement les cuissons, au four comme au bain-marie, grâce à cette thermo-sonde : il suffit de sélectionner le type de viande et le niveau de cuisson souhaité, ça sonne quand c'est prêt. Thermo-sonde, Rösle, 49,90 €.

**Une « touch » de couleur**  
De nouveaux coloris en série limitée pour ces poubelles « Soft-Touch » : il suffit d'effleurer le couvercle pour qu'il s'ouvre, tellement plus simple... Touch Bin 45 litres, Brabantia, 250 €, 6 coloris.

**Chaud devant**  
C'est tellement frustrant de passer des heures en cuisine et de servir une belle assiette tiède parce que tout a refroidi pendant le dressage... Les assiettes restent chaudes, comme au restaurant, grâce à ce chauffe-assiettes compact. Chauffe-assiettes, White & Brown, 79,90 €.

Adresses et sites en p.120



# COOKING CHEF LE ROBOT CUISEUR



Mélanger, pétrir, fouetter, râper, émincer...

le robot Major Kenwood savait tout faire.

Et maintenant il cuit pour votre plus grand plaisir !

Avec une maîtrise remarquable de la cuisson, du temps et des gestes, impossible de rater une recette ! Laissez-le faire, savourez votre plaisir et profitez de votre liberté !

## DES OUTILS DE PRO

Livrés avec le Cooking Chef, ils vous permettent de réaliser toutes les préparations de l'entrée au dessert :

- Un kit comprenant une collection complète d'outils pour les préparations chaudes et froides : fouet ballon, batteur K, pétrin, batteur souple et mélangeur
- Un blender bol inox de 1,5 L
- Un bol multipro avec couteaux et 3 disques pour râper et émincer
- Un panier vapeur

Vous pouvez également compléter cette collection avec une gamme de 30 accessoires adaptables pour réaliser toutes les préparations.

## UN GÉNIE DE LA CUISSON...

Mijoter, saisir, rissoler, cuire à la vapeur ! Le Cooking Chef maîtrise tous les types de cuisson avec une précision exceptionnelle. La plaque induction, située sous le socle, est équipée de deux sondes permettant une maîtrise de la température avec un affichage au degré près. Et cela de 20 à 140°. Associé au mouvement des outils dans le bol, c'est une garantie de réussite. Essayez la délicate réalisation de la crème anglaise, vous serez étonné !

**Tous les plats mijotés,  
sans surveillance pour  
votre plus grand plaisir !**

Julie,  
veut concilier week-end  
en famille et bons petits plats !

*"J'ai longtemps cherché comment faire plaisir à ma famille en mijonnant de bons petits plats le week-end, sans passer mon temps dans la cuisine. Maintenant, nous choisissons ensemble une recette et je mets en route mon Cooking Chef. Dimanche ce sera une matelote de veau. Je suis sûre que ma viande sera fondante et ma sauce onctueuse. Et ce sans surveillance ! Un vrai repas de fête !"*



**Cook & Coffee**

## IL NE RÉDUIT PAS LE TEMPS, IL LE DOMESTIQUE !

Le secret d'un plat réussi tient souvent à la juste durée de la cuisson et à la précision du mélange. Le Cooking Chef vous libère de ces contraintes. Son atout : un variateur de vitesses complété de trois positions de mélanges dédiées à la cuisson. Osez enfin les recettes plus sophistiquées ou la réalisation d'un délicieux risotto sans passer des heures à le remuer.

**Après avoir mis les ingrédients, sélectionnez la position de mélange, la température et réglez le temps. Le Cooking Chef se charge de tout !** Enfin, en attendant vos invités, gardez votre plat au chaud sans craindre une cuisson excessive grâce au minuteur de ce génial robot qui maîtrise le temps de 5 s à 3 h.

## DÉCOUVREZ LE COOKING CHEF EN VIDÉO

Les conseils d'utilisation, toutes les recettes étape par étape, où l'acheter, ce qu'en pensent les utilisateurs... Vous trouverez toutes les réponses à vos questions sur le site : [www.cookingchef.fr](http://www.cookingchef.fr)

## LES LIVRES DE RECETTES COOKING CHEF

Ecrits par des Chefs, ces livres vous donnent des idées ainsi que toutes les clés d'utilisation de votre Cooking Chef. Plus de 100 recettes à découvrir et savourer en famille ou entre amis ! Déjà parus « Desserts & entremets », « Sauces, confitures & chutneys » et « Plats mijotés ». Pour toute information, renseignez-vous auprès du Cook & Coffee.



## VOTRE ESPACE DÉMO

Cook & Coffee est le lieu dédié à la préparation et l'expérimentation de la cuisine et du café. Venez découvrir et essayer le Cooking Chef et ses 30 accessoires, tous les jours du mardi au samedi de 10 h à 19 h. Cook & Coffee 3, rue Paul Cézanne 75008 Paris Tél.: 01 53 75 44 44



**NOUVEAU !**  
Cours de cuisine gratuits  
tous les mardis, jeudis,  
vendredis et samedis, sur  
rendez-vous uniquement.

**KENWOOD**

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA CUISSON EN PLUS



Les «superfoods» sont ces ingrédients qui se comportent comme des super-héros nutritionnels, venus pour sauver votre forme et votre assiette...

photos Béatriz da Costa - réalisation Clotilde Dusoulier

BLOG  
#1

Leur super-pouvoir à eux, c'est d'être particulièrement riches en antioxydants, vitamines, oligo-éléments et/ou fibres. Il s'agit donc principalement de légumes, de fruits, d'herbes et d'épices, d'oléagineux, de légumineuses et de céréales, mais aussi de produits de la ruche et de certaines préparations fermentées.

La notion nous vient des Etats-Unis, où régulièrement on annonce la découverte d'un nouveau superfood –souvent une baie ou une racine exotique jusque-là inconnue au bataillon occidental– qu'il faudrait intégrer à son alimentation à tout prix, ce qui engendre des ruptures de stock et des profits très intéressants pour qui a su se positionner à temps sur ce marché. Je me méfie donc un peu des superfoods tirés par les cheveux et expédiés du bout du monde. En revanche, je suis très friande de ceux qui ont un bilan carbone plus raisonnable, et que vous consommez sans doute déjà sans le savoir, un peu comme Monsieur Jourdain.

On peut citer par exemple la carotte, les épinards, le brocoli, la tomate, le cresson, le piment frais, le petit épeautre, l'avoine, le sarrasin, la famille des alliées, les légumes secs, la noix, la graine de lin, le persil, le cumin, le curcuma, la cannelle, le pamplemousse, la myrtille, les graines germées, le pollen frais, le miel artisanal, le kéfir... auxquels l'on prête diverses vertus en matière de protection contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires, de renforcement du système immunitaire, d'équilibre de la flore intestinale, de lutte contre le stress, l'hypertension et

l'inflammation, ou de santé des os, de la peau, des yeux et du cerveau. Bien sûr, il ne s'agit pas d'être obnubilé par les bénéfices nutritionnels de ce que l'on mange au détriment du goût et du plaisir. Mais ce qui me plaît, c'est de cuisiner quelque chose de savoureux et de pouvoir me dire «et en plus, tel ingrédient booste les défenses immunitaires et tel autre contribue à la santé de la peau», ce qui me donne une satisfaction plus grande encore. Car la liste de ces ingrédients se décline en une palette colorée avec laquelle on peut composer des plats gourmands et énergisants tout à fait bienvenus au creux de l'hiver, et encore plus au lendemain des fêtes. Vous prendrez bien un super-smoothie ?

### SUPER-SMOOTHIE POIRE, AVOINE ET POLLEN

(pour 2 smoothies) Préparation : 10 mn

400 ml de lait fermenté (kéfir ou lait ribot) - 60 g de flocons d'avoine - 1 poire mûre (type comice) - 1 pincée de cannelle moulue - 1 c. à café de miel - 2 c. à café de pollen frais (en magasin bio)

Mettez les flocons d'avoine à tremper dans le lait fermenté la veille au soir. • Le lendemain matin, ajoutez la poire coupée en dés, le miel et la cannelle. • Mixez au blender, goûtez, et ajoutez un peu de miel selon votre goût. • Saupoudrez de pollen et servez sans attendre.

Photo prise sur le stand de Joël Thiébaut, que nous remercions pour son accueil.

## LES «SUPERFOODS»

### SUPER SALADE DE BROCOLIS AUX NOIX

(2 à 4 personnes) Prép. : 15 mn / Repos : 30 mn

1 tête de brocoli, environ 600 g  
1 petite échalote  
1 c. à soupe de vinaigre de cidre  
1 c. à café de miel  
2 c. à soupe d'huile de noix  
12 cerneaux de noix

Ciselez l'échalote finement et mélangez-la avec le vinaigre et une bonne pincée de sel dans un saladier. • Laissez reposer 30 mn pour adoucir l'échalote. • Détaillez le brocoli en petits bouquets. Plongez-les 1 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez et rincez à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Egouttez bien. • Ajoutez le miel dans le saladier. Mélangez bien, puis versez l'huile en filet en mélangeant pour émulsionner. • Ajoutez le brocoli, salez, poivrez et mélangez délicatement. Saupoudrez de noix avant de servir.



### Croquants de pain d'épices à l'Appenzeller®

**Ingrédients :** pour 4 personnes  
8 Tranches de pain d'épices  
2 tranches d'Appenzeller®  
de 1/2 centimètre d'épaisseur  
1 Chutney abricot  
1 emporte-pièce rond  
Vinaigre balsamique  
Bales rouges, pics en bois

**Préparation :**  
Découpez 8 ronds de pain d'épices à l'emporte-pièce. Faites-les dorer au four préchauffé à 180 °C, ou au grill pain, pour les rendre croquants. Retirez la croûte du fromage. Découpez le fromage Appenzeller® en ronds avec le même emporte-pièce. Piquez un rond d'Appenzeller® entre deux tranches de pain d'épices. Servez vos croustillants accompagnés du chutney abricot. Décorez vos assiettes avec un trait de vinaigre balsamique.



Suisse. Naturellement.

## Le fromage Appenzeller®, initiateur de goût !

### LE FROMAGE APPENZELLER®, UNE SAVEUR INCOMPARABLE

Sans le secret le mieux gardé de Suisse\*, et bien sûr, sa recette ancestrale, le fromage Appenzeller® n'aurait pas sa saveur étonnante et incomparable. Il est au lait cru, son goût doux et aromatique ou racé et corsé varie grâce à son affinage en cave. Il transcende votre créativité en cuisine !

\* Pendant sa période d'affinage il est "soigné" plusieurs fois par semaine avec le "Sulz" une saumure, dont la recette est jalousement tenue secrète, à base d'herbes aromatiques de montagne, d'épices et de vin blanc. La durée d'affinage varie de 3 à 8 mois.



Et retrouvez plus de 100 recettes sur le site [fromagesdesuisse.com](http://fromagesdesuisse.com)

Appenzeller®  
SWITZERLAND

fromage le plus corsé de Suisse  
[www.appenzeller.ch](http://www.appenzeller.ch)

Les Fromages de Suisse.

[www.fromagesdesuisse.com](http://www.fromagesdesuisse.com)



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



BLOG  
#2

*Rien qu'à leur évocation, certains d'entre vous vont gémir, traumatisés par les plâtrées de flageolets qu'on leur servait à la cantine. Je comprends, mais c'est injuste: le haricot sec mérite mieux que ça.*

photo Béatriz da Costa - réalisation Clotilde Dusoulier

il est bon de rendre leur place aux protéines végétales. C'est une excellente occasion de redécouvrir les légumineuses, et le haricot sec en particulier.

Je déconseille le haricot en boîte, souvent fade et farineux; il vaut mieux le cuire soi-même. On commence par laisser tremper les haricots 8 à 10 heures dans trois fois leur volume d'eau. On rince, on les met dans une casserole avec des aromates (mais sans sel, ça allongerait le temps de cuisson), et on recouvre largement d'eau. Puis, on porte à ébullition et on laisse frémir à couvert, en écumant en début de cuisson et en ajoutant de l'eau bouillante si le niveau baisse.

C'est prêt au bout de 45 mn à 1 h 30, selon la variété des haricots, leur âge et la consistance visée: al dente pour une salade, bien fondant pour une soupe ou un dip. On ne sale que quand c'est cuit et on garde l'eau de cuisson qu'on utilisera comme un bouillon.

Pour gagner du temps, on peut faire cuire les haricots à l'autocuiseur et en préparer une plus grande quantité que ce dont on a besoin, pour congeler le surplus.

Deux astuces pour ceux qui les trouvent peu digestes: on ajoute un morceau d'algue kombu (en magasin bio) dans l'eau de cuisson et, si on est prévoyant, on laisse les haricots reposer 24 h après trempage dans une passoire, pour amorcer la germination.

Le haricot étant une plante très ancienne et largement répandue, on ne s'étonnera pas qu'il en existe des milliers de variétés dans le monde, et près de mille trois cents rien

qu'en Europe, dont peu s'exportent au-delà du périmètre local. On ouvre donc l'œil quand on voyage, pour dénicher des spécimens confidentiels aux noms charmants (œil-de-perdrix, rognon de coq, nombril de bonne sœur), souvent défendus avec ardeur par des associations de passionnés.

Qu'est-ce qu'on en fait? A part les présenter en accompagnement, accommodés avec une bonne huile et des herbes fraîches, j'aime les servir en plat unique inspiré tour à tour de la loubia marocaine, du gallo pinto nicaraguayen, du chili sin carne américain, du lobio géorgien, de la garbure béarnaise, du pasta e fagioli italien... Je les apprécie tout autant en salade tiède, surtout avec du potimarron rôti et des pignons grillés, en trempette apéritive à la manière du humus, et j'ai une tendresse particulière pour les baked beans on toast de mes séjours linguistiques outre-Manche.

Plus surprenant, on peut dégainer le haricot au dessert: en pâte sucrée ou en confiture comme dans les desserts asiatiques à base de haricots rouges, ou en duo avec le chocolat, pour des gâteaux fondants comme des brownies.

De haut en bas: flageolets, haricots noirs, haricots rouges, haricots blancs, haricots borlotti.

## LES HARICOTS SECS

Qu'il soit noir, rouge, blanc, brun, jaune, rose ou vert clair, uni, bicolore, moucheté ou à pois, le haricot est la graine d'une plante herbacée domestiquée sur le continent américain il y a 7000 ans, et rapportée en Europe par les explorateurs à partir du seizième siècle.

Les graines sont enfermées dans des gousses qu'on récolte en été pour donner les haricots frais à écosser, ou qu'on laisse sécher pour obtenir des haricots secs qui se conserveront toute l'année (et plus longtemps encore).

Malgré ses immenses qualités – il est nourrissant, riche en protéines, fibres et minéraux, peu coûteux – le haricot sec a été délaissé dans les sociétés occidentales du vingtième siècle au profit des protéines animales.

Renversement de situation: on sait maintenant que, pour des raisons nutritionnelles autant qu'environnementales,

- Je vais vous dire...  
Je suis définitivement  
pour l'excellence



LE YAOURT NATURELLEMENT AU-DESSUS

[www.swissdelice.com](http://www.swissdelice.com)



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Galettes et crêpes salées VARIEZ LES FARINES

*Pour changer du sarrasin et du blé, utilisez des farines différentes: pour le goût et pour un plus nutritionnel.*

réalisation Véronique Liégeois

## La farine de châtaigne

Excellente source de minéraux (magnésium, fer...) mais aussi de fibres. Son goût marqué s'associe bien aux fromages frais et au jambon sec. Vous pouvez l'associer à une farine neutre (blé, maïs) pour l'adoucir.

## La farine de quinoa

C'est une excellente source de protéines et de magnésium, sans gluten, il est préférable de l'utiliser mélangée à de la farine de blé pour que vos crêpes restent souples. À marier aux champignons, aux épinards ou au saumon, avec une touche de crème (car elle est un peu amère).

## La farine jaune de maïs

Douce et colorée, elle permet de réaliser des galettes rappelant les fagitas. Elle est riche en bêta-carotène, un antioxydant protecteur.

## Les flocons de lentilles, pois, azukis

Les flocons de lentilles, pois, azukis... enrichissent la pâte en protéines, minéraux et fibres. On les ajoute en petite quantité (une poignée) dans la pâte à crêpes, ils donnent du goût et modifient la texture de façon agréable.

## Recettes

### GALETTES À LA CHÂTAIGNE, BRUCCIO ET BRESAOLA (8 galettes)

Dessert / Facile / Bon marché

Préparation : 2 mn / Cuisson : 10 mn

130 g de farine de blé  
70 g de farine de châtaigne  
3 œufs - 60 cl de lait - 200 g de brousse  
1 c. à soupe d'huile de tournesol  
5 tiges de cerfeuil - 16 tranches de bresaola

Dans un saladier, mélangez la farine de blé et de châtaigne, les œufs et le lait. Salez et poivrez. • Rincez et hachez le cerfeuil. Assaisonnez la brousse de sel, poivre et cerfeuil haché. • Faites cuire 8 galettes dans une crêpière légèrement huilée, 2 à 3 mn sur chaque face. • Garnissez chaque galette de 2 tranches de bresaola et de brousse au cerfeuil. Dégustez aussitôt.

### GALETTES AUX FLOCONS DE POIS CHICHES ET À L'ABONDANCE (8 galettes)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

50 g de flocons de pois chiches  
100 g de farine - 50 g de fécule de maïs  
60 cl de lait - 3 œufs  
1 poignée de roquette  
1 c. à soupe d'huile de tournesol  
4 fines tranches de fromage abondance

Versez les flocons de pois chiches dans un petit saladier. • Ajoutez la moitié du lait et faites cuire 4 mn au micro-ondes. Laissez tiédir. • Mélangez dans un autre saladier la farine, la fécule, les œufs et le reste de lait. Salez, poivrez, puis ajoutez les flocons tièdes. Lissez au fouet. • Otez la croûte de l'abondance. Faites cuire les galettes dans une crêpière légèrement huilée, 2 à 3 mn sur chaque face. Garnissez-les d'une pincée de roquette et d'une tranche de fromage. Dégustez chaud.

## 5 bonnes raisons de consommer de la réglisse

- > En poudre et bâton, son apport calorique est négligeable. Sous forme de bonbon:
- 1 petit bonbon à la réglisse = 15 kcal.
- 1 rouleau = 60 kcal.
- > Elle stimule la digestion.
- > Elle facilite l'expectoration: c'est utile pour lutter contre la toux.
- > Elle aide à lutter contre certains virus (notamment l'herpès).
- > Elle atténue naturellement les douleurs gastriques.

• Des idées originales pour l'intégrer dans vos plats dans « La réglisse, 10 façons de la cuisiner », Christophe Spotti, Éditions de l'Épure.

# LE BRIE

*Fromage à croûte fleurie, le brie est intéressant pour son apport en protéines et en calcium, alors que son apport en lipides est modéré.*

réalisation Véronique Liégeois

## Famille nombreuse

Le brie est multiple: ceux de Melun et de Meaux, les plus connus, bénéficient d'une AOC, mais il faut goûter celui de Nangis, ou de Montereau dont la production reste plus confidentielle. **Le brie de Meaux** est le plus crémeux et le plus doux, avec un léger goût de champignon, de cave. **Le Melun** est plus petit, plus salé avec une saveur plus animale. **Les bries de Nangis et Montereau** sont les plus rustiques, avec une odeur plus forte et une croûte rougeâtre. **Le Fougerus**, un autre petit brie plus épais, est au contraire très doux et crémeux.

## Savoir le cuisiner

Facile et typique: le croque au brie, version moderne de la croûte briard (pain et brie passés au four). Mais le brie est surtout excellent pour réaliser des sauces (car il est onctueux), des quiches et tartes salées. Dans les salades, il faut le marier au sucré (poire, fruits séchés, cœur de laitue) et à l'acidulé (pomme verte).

## Côté calories

Une part de Brie (40 g), c'est 130 kcal, 7 g de protéines et 11 g de lipides. A retenir surtout, l'excellent apport de vitamine B12 (30% des besoins) et d'acide folique (20% des besoins), deux vitamines antianémie. Et en lui associant des graines de cumin, de coriandre, de carvi, de fenouil ou d'anis, ou des feuilles de thym, on en facilite la digestion et on relève sa saveur.

## La courge spaghetti amusante et super light

- C'est une jolie courge au format idéal pour une famille de 4 personnes (env. 1,5 kg), que l'on achète entière et qui se garde plusieurs semaines.
- Sa composition est similaire à celle de la courgette: peu de calories, des fibres douces et du potassium à effet diurétique.
- Plongez-la dans l'eau bouillante pendant 1 h puis ouvrez-la en deux. Dégagez délicatement sa chair, qui se présente comme des spaghettis, et éliminez les graines. Vous l'assaisonneriez ensuite de coulis de tomate et de parmesan ou de beurre persillé. Sautée à la poêle avec une échalote émincée et des lamelles de reblochon, elle devient un plat complet, à accompagner d'une salade verte.

Photo J.-C. Amiel

## Recettes

### FEUILLETE LÉGER AU BRIE (6 pers.)

Entrée / Facile / Bon marché

Préparation : 20 mn / Cuisson : 25 mn

3 feuilles de filo  
150 g de brie de Meaux  
1 pomme - 4 cerneaux de noix  
1 petit morceau de potiron (150 g)  
1 pincée de sucre - 1 noix de beurre  
1 pincée de cannelle  
1 c. à soupe d'huile de tournesol

Préchauffez le four sur th. 5/150°. • Hachez les noix. • Pelez la pomme et le potiron, puis coupez-les en petits dés. Versez-les dans une casserole. Ajoutez une noix de beurre, 2 c. à soupe d'eau, 1 pincée de sucre, 1 pincée de cannelle, sel, poivre. Faites cuire 10 mn à feu doux, en remuant. Laissez tiédir. • Mélangez dans un verre 1 c. à soupe d'huile de tournesol et 1 c. à soupe d'eau tiède. Badigeonnez les feuilles de filo de ce mélange, puis superposez-les sur une plaque à pâtisserie. • Déposez une bande de purée pomme-potiron, disposez par-dessus les tranches de Brie (avec ou sans croûte, selon votre goût) et les noix hachées. Poivrez. • Repliez les feuilles de filo pour former un feuilleté allongé. Badigeonnez du mélange eau-huile et passez 15 mn au four. Dégustez tiède.

### CROUSTILLANTS DE BRIE, SALADE DE FENOUIL ET ÉPINARDS (4 pers.)

Entrée / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 mn

8 fines tranches de brie de Melun  
3 c. à soupe de poudre de noisette  
1 c. à soupe de chapelure  
1 pincée de cumin en poudre  
1 pincée de noix muscade  
1 bulbe de fenouil - poivre noir  
1 poignée de pousses d'épinards  
1 c. à soupe d'huile de tournesol  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
1 pincée de graines de carvi

Rincez et émincez finement le fenouil. • Disposez-le sur 4 assiettes, avec quelques pousses d'épinards. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre. Poivrez. • Mélangez dans une assiette creuse la poudre de noisette, la chapelure, un peu de cumin et de muscade en poudre. Poivrez, mais ne salez pas. • Passez chaque tranche de brie dans ce mélange en faisant adhérer la panure. • Faites-les dorer 2 mn sur chaque face dans une poêle très légèrement huilée. Disposez-les sur le fenouil et les épinards. • Saupoudrez de carvi et dégustez.



## AGENDA MARCHÉ

Le sel de l'hiver, c'est le climat océanique, l'air marin qui vous met l'iode à la bouche. Pour être certain d'acheter durable, n'oubliez pas que le site [www.mrgoodfish.com](http://www.mrgoodfish.com) recense saison après saison des dizaines d'espèces méconnues dont la consommation ne nuit pas à la diversité.

texte Claude Malbec

### En vedette : LE LIEU JAUNE

**Acheter :** Pour son excellente chair fine et maigre, quasiment dépourvue d'arêtes. Veillez à ce qu'il ait une robe reluisante, l'œil brillant et les nageoires encore souples.

**Conservir :** Pas plus d'un jour ou deux au frais.

**Déguster :** Préparé en filet au niveau de la queue, puis cuit en papillote avec des rondelles ultra-fines de citron vert, un oignon rouge émincé, du laurier et un filet d'huile d'olive. Ou bien cuit vapeur sans la peau, avec des feuilles de laurier, du curcuma et un peu de baies roses.

### ➔ Zoom sur L'ARAIGNÉE DE MER

**Acheter :** Cet insecte marin tout en épines dorsales, haut sur pattes et à l'aspect infernal, est recherché pour sa chair particulièrement fine. L'araignée de mer s'achète vivante, assurez-vous qu'elle bouge encore sur l'étalage.

**Conservir :** Vivante, donc pas plus d'une journée.

**Déguster :** Cuite à petits bouillons avec du gros sel de mer, puis servie tiède accompagnée d'un bon poivre, de pain de campagne et de beurre demi-sel, ou d'une mayonnaise maison relevée d'une pincée de piment d'Espelette.

**SMS** Profitez que les couteaux soient en pleine saison pour (re)découvrir ces petites lames de fond qui se récoltent ensablées à marée basse. Veillez à vous procurer des mollusques clos, fermes et bien droits aux deux bouts. Dans la mesure où ils sont vivants, ne les conservez pas plus d'une journée. Dégustez-les passés quelques minutes sous le grill ou poêlés, parsemés avec un hachis d'ail, de persil et de zestes de citron.

### LE CHINCHARD

**Acheter :** Ce poisson de ligne peu coûteux, apprécié des cuisiniers japonais pour sa chair grasse (proche de celle du maquereau), peu connu en France, doit être souple au toucher, briller sur ses flancs, avoir l'œil vif et bombé, et surtout ne pas sentir l'ammoniaque.

**Conservir :** Un jour, deux maximum au frigo.

**Déguster :** Cru en tartare avec une feuille de shiso émincé et du gingembre râpé, ou passé sous le grill du four en filet avec la peau et servi avec un beurre au fruit de la passion (voir notre sujet).

### L'OURSIN

**Acheter :** Sans en avoir un dans le porte-monnaie (ce qui coûte cher, c'est de le transporter vivant et intact loin des côtes). S'il est en pleine forme, les piquants du hérissin de mer doivent piquer et son orifice doit être hermétiquement clos.

**Conservir :** Comme pour les couteaux, pas plus d'une journée.

**Déguster :** Tout simplement à la cuillère, après l'avoir découpé autour de la bouche. Vous pouvez également ôter ses langues avec une petite cuillère pour les préparer en soufflé, sur des pâtes ou en risotto.

## JANVIER - FÉVRIER

Chaque mois, Elle à table suit le cours des événements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties...

texte Julien Bouré

### PARIS DES CHEFS

> 22  
au 24  
janvier

#### Des duos hors pair

Le design est-il soluble dans la gastronomie ? C'est en tout cas ce qu'entendent démontrer une quinzaine de couples composés d'un chef et d'un créateur, à l'occasion de Paris des Chefs, salon dans le salon Maison et Objets. Ces rencontres – auxquelles participera un joli gratin gastronomique (le pâtissier Jacques Genin, le chef du Saturne, Sven Chartier, celui du Rino, Giovanni Passerini, Thierry Marx, Jean-François Piège...) – devraient se dérouler sur le thème du visible et de l'invisible, entendez que ces repas de mariage auront pour trame les apparences trompeuses, les cachotteries, les rapports qu'entretiennent le trop-plein et les petits creux.

**Paris des Chefs, Paris-Nord Villepinte, amphithéâtre 401, entrée 20€ la journée (30€ pour les trois jours) sur inscription seulement : [parisdeschefs.com](http://parisdeschefs.com)**

Jouez et gagnez 50 places pour assister à Paris des Chefs. Inscrivez-vous vite sur [Elle.fr](http://Elle.fr) – rubrique concours (règlement disponible sur le site). À l'issue de l'événement, rendez-vous sur [Elle.fr](http://Elle.fr) pour visionner les duos chefs/créateurs.

### > 17 janvier au 14 février

#### Food & Bad

Omnivore éprouve un malin plaisir à mettre nos gossiers sur le fil du rasoir. Il s'y emploie depuis quelque temps aux Grandes Tables du CentQuatre, où un dîner se tient une fois par mois autour d'un thème déplacé, impertinent ou incongru. Le 17 janvier, c'est la mer qui s'invite en version bretonne pour lever le voile (et les filets) sur les grandes profondeurs d'un répertoire culinaire qui n'a pas toujours eu la cote auprès du peuple viandard que nous sommes. Quant au 14 février, Omnivore se paye la pomme de la Saint-Valentin en proposant aux amoureux de leur tenir la chandelle. Soirées 100 % Omnivore au CentQuatre, 5, rue Curial, Paris 19<sup>e</sup>, menu unique à 30 € (boisson comprise), réservation deux semaines à l'avance sur [omnivore.fr](http://omnivore.fr)

### > 10 au 13 février

#### Le Salon du chocolat à Marseille

Les troupes de choc du célèbre événement prennent d'assaut la cité phocéenne. Elles ont fondu un défilé en mode cacao pour cette seconde édition provençale. Fou de Chocolat au Parc Chanot, Hall 1, rond-point du Prado, Marseille 6<sup>e</sup>, entrée 8 €, infos sur [fou-de-chocolat.com](http://fou-de-chocolat.com)

### > 19 au 27 février

#### Le Salon de l'agriculture

On ne le présente plus, mais on ne se lasse pas de l'annoncer. Le Salon international de l'agriculture amène comme chaque année la campagne à Paris, avec les produits de son immense terroir, ses bêtes de concours et son ambiance de comice agricole. Salon international de l'agriculture, Paris Expo Porte de Versailles, 1, place de la Porte de Versailles, Paris 15<sup>e</sup>, entrée 12 €, infos sur [salon-agriculture.com](http://salon-agriculture.com)

### > 20 au 22 février

#### Omnivore Food Festival

Une fois par an, Deauville cesse d'être un XXI<sup>e</sup> arrondissement parisien pour devenir la capitale éphémère de la gastronomie mondiale. Omnivore y célèbre sous forme de grand-messe les dernières tendances d'une cuisine dont la diversification n'est pas bridée par la mondialisation. Cette année, il semblerait que le vent vienne du Nord, du côté des chefs scandinaves. C'est fou le chemin parcouru par cette feuille de chou jusqu'à devenir une grosse légume ! Billets en vente sur [omnivore.fr](http://omnivore.fr)

### > 28 février

#### Seconds de premier choix

« Les seconds seront les premiers ! » C'est le cri de ralliement de ces Lundis de Fulgurances, qui proposent un dîner préparé par le second de cuisine (souvent chef exécutif) d'un établissement prestigieux. Le genre qui vous emmène très loin, et pas en deuxième classe. C'est l'ex-second de Michel Troigros, Ludovic Pouzelgues, qui animera cette 4<sup>e</sup> édition. À prix coûtant et dans un lieu encore tenu secret. Inscriptions sur [www.fulgurances.com](http://www.fulgurances.com)



### > 5 et 6 mars

#### Festival du livre culinaire : la cuisine à la page

Plus de 200 éditeurs affluent du monde entier pour alimenter ce salon du livre dédié exclusivement à la cuisine. Ça se passe dans l'enceinte du Centquatre où, après deux jours durant lesquels professionnels de l'édition culinaire et acteurs de la scène gastronomique tailleront entre eux quelques bonnes bavettes, le festival ouvrira ses portes au public le premier week-end du mois de mars. Il devrait célébrer plus de 4000 ouvrages dorés sur tranche à travers des dédicaces d'auteurs, des shows culinaires, des dégustations de vins, des expos photos, des conférences, des coups de projecteurs sur le fromage et la Street Food, ainsi que les très attendus Gourmands Awards, dont le jury récompense, dans plusieurs catégories, les meilleurs bouquins parus ou à paraître dans l'année.

**Le Festival du livre culinaire au CentQuatre, 5, rue Curial, Paris 19<sup>e</sup>, entrée 8 €, infos sur [festivaldulivreculinaire.com](http://festivaldulivreculinaire.com)**

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande en mars et avril, n'hésitez pas à nous en faire part à : Elle à table, Agenda gourmand 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex, ou à [courrier.elleatable@lagardere-active.com](mailto:courrier.elleatable@lagardere-active.com)

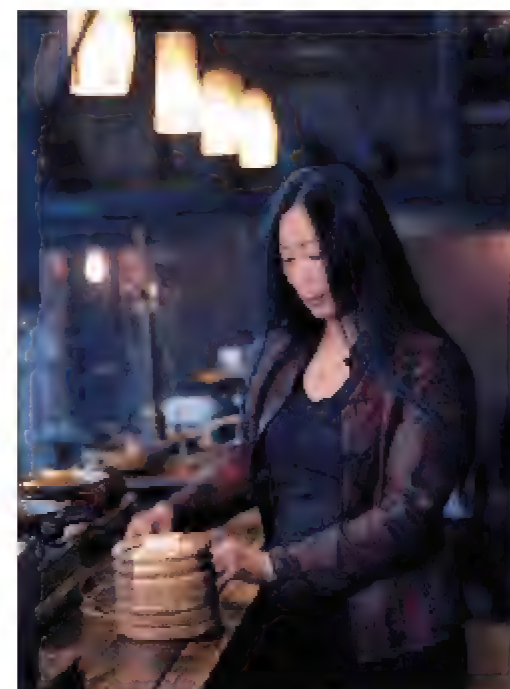


# Les bonnes feuilles de maître TSENG



*Le paradoxe du thé est d'être devenu un produit courant tout en demeurant une denrée mystérieuse. D'un côté, les amateurs croulent sous des informations qui sont rarement fiables. De l'autre, le grand public en manque presque totalement. Experte de renommée mondiale, maître Tseng profite de cette nouvelle rubrique pour jeter quelques jalons qui devraient permettre à tous de s'y retrouver dans la jungle des thés. Premier épisode, la légende noire des Pu Er.*

photos Jean-Claude Amiel  
réalisation Sandrine Giacobetti  
texte Julien Bouré



Hiver rime avec Pu Er. Je prends le risque de vous présenter des thés pas comme les autres : les Pu Er Shu Cha. Au premier abord, ils sont parfois déroutants autant pour le nez que pour la bouche. On se demande d'où vient cette pointe d'humus ou cette odeur de vieux livre sorti d'une bibliothèque campagnarde. Si vous ne reculez pas devant cette première impression, vous serez récompensé. On pourrait comparer les Pu Er Shu Cha aux hommes pas très beaux : plus on les pratique, plus ils deviennent humains et confortables. Vous l'avez compris, les Pu Er Shu Cha sont rassurants, ils rappellent nos balades en forêt quand nos pieds, en raclant la terre, soulevaient les feuilles tombées au sol ; la cueillette des champignons où l'on accompagnait nos grands-parents ; nos parties de cache-cache dans les vieilles malles du grenier ; enfin, ils vous emmènent devant la lueur de la cheminée, là où il fait bon vivre, où le temps s'écoule lentement avec ceux que l'on aime. Prenez le temps de les rencontrer. Laissez-vous entraîner dans les moments les plus heureux et les plus doux de votre enfance.

Jusque dans la préparation de l'infusion, les vieux Pu Er Shu Cha ont bon caractère. Même si je vous recommande de verser un demi-litre d'eau bouillante pour 5 grammes de thé, et de laisser infuser de 3 à 6 minutes, ils s'accommoderont facilement de variations selon votre goût et votre bon plaisir. Et ils vous dispenseront plusieurs infusions si vous leur accordez un peu plus de temps à chaque fois. Enfin, vous pouvez laisser la dernière infusion passer tranquillement la nuit : vous la boirez froide le lendemain matin.

À table, les Pu Er Shu Cha se comportent de manière très conviviale. Ils aiment les mets chaleureux comme les excellentes charcuteries, fumées ou non, la saucisse de Morteaux, les très bonnes terrines. Je n'oublierai jamais la rencontre somp-



**Offrez une galette de Pu Er pour la Saint-Valentin !**

Si votre amoureux a déjà tous les whiskies et les cigares qu'il désire ou que vous voulez l'inciter à se dépayser le palais, profitez de la Saint-Valentin pour lui offrir une galette de Pu Er. Et glissez-lui au passage que sa forme circulaire symbolise la parfaite harmonie dans l'union. Si votre cadeau est bien reçu, vous pouvez préciser que le thé fait partie de la dot de mariage car il représente la fidélité.



tueuse entre un jambon ibérique à la chair presque confite, fondante, aux notes d'encens et de cire, avec un Pu Er Shu Cha 1998, originaire du terroir de Meng Hai, évoquant les bois précieux – comme le santal et l'acajou enveloppés de cire d'abeille –, légèrement camphré, aux fragrances automnales de sous-bois sur des notes d'écorce. Les Pu Er Shu Cha peuvent aussi mettre en valeur les œufs de poisson fumés de cabillaud ou, mieux encore, la poutargue. Les lentilles ou les haricots rouges en salade, le houmous, leur feront bon accueil tout comme les galettes au sarrasin.

Ils s'accommodent des plats mijotés et mettent en valeur les préparations qui ...





### Les deux Pu Er ou l'empreinte du temps

Ce thé, originaire du Yunnan, tient son nom d'un petit bourg de cette province, la ville de Pu Er qui en centralisait le transit et le négoce. Il existe deux sortes de Pu Er. Les plus traditionnels sont les Pu Er Sheng Cha, qui peuvent se boire jeunes avant fermentation ou subir un processus de post-fermentation en cave durant plusieurs dizaines d'années. Leur évolution va fondre les tanins, révéler peu à peu les arômes et déboucher sur une incomparable complexité.

> **Les vieux Pu Er Sheng Cha** sont très rares et très chers. Je vous recommande donc la découverte des Pu Er Shu Cha, qui font l'objet d'un mode de fabrication accélérant l'apparition d'une aromatique qui évoque celle des vieux Sheng Cha. Cependant, les Shu Cha devront tout de même vieillir au moins cinq à dix ans pour acquérir une indispensable souplesse.

> **Les Pu Er Shu Cha** proviennent d'une multitude de terroirs réputés, dont Meng Hai, De Hong, Si Mao. Tous sont situés au sud-ouest de la Chine, dans la province du Yunnan. On trouve le Pu Er sous différentes formes : compressé en galette, brique, nid d'oiseau, mais aussi en vrac. Pour un millésime de bonne tenue d'une dizaine d'années, comptez environ 20 € les 100 g.

> **Les défauts à éviter.** Une liqueur terne et plate qui manque de relief, voire sableuse, est synonyme d'une fabrication trop rapide et peu soignée. Sont aussi à éviter les Pu Er vendus uniquement sous prétexte de vertus thérapeutiques. La matière première utilisée pour leur fabrication est souvent d'une qualité discutable.

... incluent des légumes d'hiver bien revenus ou confits dans la cuisson comme les navets, le chou, les endives braisées. Ils adoreront également les farces aux marons des volailles, le boudin aux pommes, la souris d'agneau caramélisée, le pot-au-feu et son os à moelle, mais se montreront tout aussi à leur aise avec un foie de veau déglacé au vieux balsamique, voire au Pu Er que vous aurez servi.

Par exemple, pour un tajine aux dattes, je peux vous recommander un Pu Er Shu Cha 2000 du terroir de Meng Hai, une liqueur avec beaucoup de gras, très souple, qui se distingue par son expression de pureté et développe des notes acidulées et des fragrances de fèves séchées, de champignons et justement de fruits secs comme les dattes et la cosse de tamarin. N'hésitez pas non plus à inviter certains Pu Er Shu Cha avec une côte de bœuf bien saisie. Historiquement, en Chine, les Pu Er sont associés aux viandes ; ils étaient les thés de prédilection de la dynastie Qing,



les empereurs Mandchous, d'anciens nomades à l'alimentation majoritairement carnée, pour laquelle ils sont réputés favoriser la digestion. Mais les Pu Er Shu Cha ne s'arrêtent pas là. Par-dessus tout, vous l'avez sans doute deviné, ils adorent les champignons. Ne ratez pas la saison des morilles qui ne va pas tarder, sans compter, un peu plus tard, les discrètes poussées de printemps des trompettes des morts et des girolles. Ce type de thé est tellement proche de l'univers des champignons que mon ami et gastronome Bruno Verjus prépare un délicieux risotto au Pu Er Shu Cha.

Mais nous ne sommes encore qu'en hiver et si vous rencontrez des truffes noires sur les étals, n'hésitez pas, ce sont les meilleures de la saison. Offrez à votre Pu Er Shu Cha un brunch avec des œufs à la coque aux truffes et complétez avec quelques lamelles de vieille mimolette. Car le Pu Er Shu Cha est un ami intime des fromages, notamment à pâte dure.

retrouvez toutes les recettes sur [www.elleatable.fr](http://www.elleatable.fr)

Adresses p. 120



# YVES ROCHER

CRÉATEUR DE LA COSMÉTIQUE VÉGÉTALE®



RÉCOLTANT, FABRICANT, DISTRIBUTEUR.  
DEPUIS TOUJOURS NOUS CULTIVONS DES PRIX QUI DONNENT UN JOLI SOURIRE.

YVES ROCHER  
ET L'AGENCE  
M&C SAATCHI GAO  
REMPORTENT  
LE 25<sup>ème</sup> GRAND PRIX  
DE LA PUBLICITÉ  
PRESSE  
MAGAZINE.

[www.yves-rocher.fr](http://www.yves-rocher.fr)

LA PRESSE MAGAZINE INFORME, AMUSE, INTRIGUE, SÉDUIT SANS JAMAIS LAISSER INDIFFÉRENT : C'EST LE LIEU IDÉAL POUR QUE LA MARQUE YVES ROCHER Y CULTIVE CE LIEN DE PROXIMITÉ QU'ELLE ENTRETIENT AVEC LES FEMMES DEPUIS 50 ANS. LES GRANDES CAMPAGNES S'ÉCRIVENT EN PRESSE MAGAZINE. [www.pressemagazine.com](http://www.pressemagazine.com)



# KIKKOMAN

## ELOGE DE L'OMBRE

*La société riveraine de Tokyo fabrique en toute discrétion de la sauce de soja fermentée depuis le XVII<sup>e</sup> siècle. Quelques éclaircissements sur ce mystérieux condiment.*

photos Jean-Claude Amiel  
réalisation Sandrine Giacobetti - texte Julien Bourd



Ce fut une visite exceptionnelle, anormale, un peu réticente. Le saucier n'ouvre jamais aux visiteurs les portes de ses usines, c'est tout juste s'il met un circuit factice à la disposition des sorties de classes. Il n'est pas rare que des sociétés multiséculaires comme Kikkoman entretiennent une culture malade du secret. Mais poussé à de telles extrémités, cela devient raffiné. Même dans le saint des saints, il n'y avait pas grand-chose à se mettre sous la dent, à part quelques trappes d'accès comme sur le dos d'un vieux sous-marin, des cuves de fermentation vertigineuses, des ouvriers qui font la gym avec leur casque de chantier après le déjeuner, et un décor entre « 2001 : l'odyssée de l'espace » et « Bioman ». Se sont-ils fait une religion de l'ombre, à la limite de l'occultisme ? A moins que ce ne soit beaucoup plus simple, qu'il n'y ait rien de bien sorcier dans cette sauce, et que ce culturisme de la pudeur émane du fait que la société n'a pas grand-chose à cacher. Que contient-il, au fait, ce condiment ni chair ni poisson, au goût de réglisse iodée, aussi illisible que la Marmite, la Worcestershire ou l'Angostura ? En théorie, de l'eau, du blé, et surtout du soja non transgénique qui interagissent naturellement selon une vieille recette qui lui procure son aspect ambré mais limpide. Pour obtenir un tel résultat, il faut s'en tenir au temps de préparation sans le précipiter par des magouilles d'industriel (comme le recours au caramel pour la coloration). Tout part du koji, un cocktail d'enzymes à base de farines de blé et de sojaensemencées avec des spores, qui sont cultivées comme les Romains entretenaient le feu sacré et qui donnaient probablement déjà leur personnalité aux sauces de soja fabriquées dans la région il y a plus de 300 ans. La préparation cogite pendant trois jours, ...





Sauce à tout faire  
fiche-recette

... durant lesquels elle est remuée dans une salle dotée d'une grande hélice qui ressemble à la centrifugeuse de la Cité des étoiles. Puis on laisse le moût fermenter six mois avec de l'eau salée, au cours desquels sa robe, son nez et son goût s'approfondissent en douceur. On presse. 6 mois d'affinage. Le produit s'épaissit, perd en acidité, gagne en rondeur. Le pressoir de la sauce encore immature consiste en une bande de toile [photo 1] de trois kilomètres de long qui est repliée 1400 fois [3]. Du moût est empilé entre chacune de ces 700 couches, dont la compression permet d'essorer le tissu. Le dispositif a l'air d'un grand soufflet d'accordéon, qui réclamait naguère une équipe de 180 personnes pour l'actionner. Il a été mécanisé dans les années 80. Après le pressage, la toile est débarrassée de ses résidus à travers une série de rouleaux qui ressemblent aux énormes métiers à tisser de la première révolution industrielle. Ces tourteaux [2] serviront à nourrir le bétail de la région, ou à fabriquer les bostons des employés de l'entreprise. Au XVII<sup>e</sup> siècle, les environs de l'usine originelle comptaient huit ateliers spécialisés dans la fabrication de la sauce soja. Ils étaient installés au bord d'un cours d'eau qui desservait la ville toute proche d'Edo, rebaptisée plus tard Tokyo. Deux familles en particulier, ...

2 3



Betterave crapaudine, trévisse  
et cottage cheese au soja

### BETTERAVE CRAPAUDINE, TRÉVISE ET COTTAGE CHEESE AU SOJA (4 pers.)

Entrée / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn

- 1 ou 2 betteraves cuites au feu de bois
- 150 g de feuilles de salade rouge (trévisse, pousses de blettes rouges, carmines)
- 4 c. à soupe de cottage cheese
- 10 noix de pécan décortiquées
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 2 oignons blancs avec leur tige
- 2 c. à soupe d'huile de noisette vierge
- 1 c. soupe d'huile d'olive

Lavez la salade et essorez-la. • Pelez la ou les betteraves et coupez-les en deux dans la longueur puis en bâtonnets irréguliers. • Dans un bol, mélangez le cottage cheese avec la sauce soja et l'huile d'olive. • Pelez les oignons, hachez-les finement et émincez les tiges. • Ajoutez-les au cottage cheese et poivrez. • Répartissez les bâtonnets de betterave et les feuilles de salade, déposez 1 c. à soupe de cottage cheese dessus, arrosez d'huile de noisette, parsemez de noix de pécan concassées puis servez.

**à table +** Vous pouvez remplacer l'huile de noisette par de l'huile de noix, de pistache ou tout simplement de l'huile d'olive.

> En saison, vous pouvez aussi cuire vous-même des betteraves crues, c'est délicieux, ou les remplacer par des pommes de terre roseval.





Poisson laqué et petits choux de Bruxelles  
sans matière grasse  
*fiche-recette*



... les Mogi et les Takanashi, firent lentement le vide autour d'eux avant de s'associer en 1917. L'actuel PDG de Kikkoman est encore un descendant du clan Mogi. La petite fabrique avec ses pressoirs en cyprès se développa en même temps que la nouvelle capitale du royaume, et fut bientôt en mesure de ravitailler la plus grande métropole de tous les temps. A ce stade, produire pour le reste du monde ne devenait plus qu'une formalité. Il faut savoir que la sauce de soja est un condiment ordinaire au Japon. Il en existe certes de fabrication artisanale, très poussées en fermentation, au goût plus typé, moins facile d'accès qu'une sauce Kikkoman. Mais celle-ci a l'avantage d'être bonne à tout faire. Sa résistance au feu permet de saisir des légumes au wok ou de déglacer une viande sans l'assaisonner. Son pouvoir salant attendrit les chairs d'une marinade. Quant à sa sœur sucrée, les Japonaises la cuisinent généralement elles-mêmes en ajoutant du sucre et un peu de saké à l'assaisonnement classique. Et si vous en versez dans une sorbetière, le résultat ressemble à une crème glacée au caramel beurre salé.



# **POTIRON CONFIT AU FOUR (4 pers.)**

*Plat / Facile /*

*Bon marché*

*Préparation : 5 mn*

*Cuisson : 30 mn*

**4 mini-potirons**

1 c. à soupe de bouillon dashi

1 c. à soupe de sauce soja

sel gomasio (sel au sésame

grillé) - huile d'olive

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Lavez et séchez les potirons. • Placez-les sur une plaque de four (ou dans un plat à gratin), arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de gomasio. • Glissez-les dans le four, laissez cuire 10 mn et arrosez de sauce soja et de bouillon dashi. • Baissez la température du four à th. 5/150° pour que les sauces ne brûlent pas et poursuivez la cuisson 20 mn. Si le fond attache un peu, ajoutez une ou deux cuillères à soupe d'eau. La cuisson dépend de la taille des potirons, ils sont cuits lorsqu'ils sont tendres. Pour le vérifier, enfoncez une pointe de couteau à cœur. Servez-les individuellement, ouverts en deux, et arrosez d'un filet de sauce soja pour accompagner viande ou poisson.

**à table +** Les mini-potirons ne se vident pas, les graines sont tendres et cuisent avec la chair.

• Le bouillon dashi est réalisé à base de poissons séchés et d'algues. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques, sinon remplacez-le par du fumet de poisson.

• Vous pouvez aussi mélanger les potirons découpés en morceaux à une salade avec des copeaux de comté, des cerneaux de noix et des lamelles de dattes.

➔ retrouvez toutes les recettes sur [www.elfetatable.fr](http://www.elfetatable.fr)



# EN CUISINE...

## > **Racines et rhizomes** PAGE 34

Des trésors enfouis

## > **Fruits exotiques** PAGE 44

Les vieilles recettes du dépaysement

## > **La recette de base** PAGE 50

Les pots-au-feu d'hiver et variés

## > **Cuisine du placard** PAGE 56

Home-made à tous les étages

## > **Tendance veggie** PAGE 62

Ni chair ni poisson

## > **Leçon filmée** PAGE 66

Mes recettes de crêpes par Christophe Felder





# JUS CAROTTE-BETTERAVE- GINGEMBRE

(pour 6 verres)

Divers / Facile / Bon marché

Préparation : 10 mn

12 carottes environ

1 ou 2 petites betteraves rouges  
ou de Chioggia (rose et blanche)

0,5 cm de gingembre

Lavez tous les légumes en les broyant sous l'eau froide, ne les pelez pas s'ils sont bio et passez-les à la centrifugeuse. Recueillez le jus et servez sans attendre.

**à table+** Vous pouvez remplacer les betteraves par du radis noir et ajouter 1 pomme ou 2.



## Culture underground

*L'hiver bat son plein, les plantes se réfugient sous terre, il est grand temps de prendre racine.  
Le point sur une richesse du sous-sol: les tubercules.*

photos Jérôme Billé - réalisation Marie Lefèvre



Légumes rôtis

Les unes s'épanouissent au soleil, les autres se trament dans l'ombre. Il y a les plantes sur pied, et il y a les plantes qui se trouvent sous les pieds. La seconde catégorie désigne le monde des intrigues souterraines, du niveau inférieur, des profondeurs infernales. Bref, le royaume des tubercules. Pourquoi une si cruelle réputation accable-t-elle tout ce qui se passe en dessous? L'homme grattait pourtant la croûte terrestre dans le but de se nourrir bien avant qu'il ne se mette à la labourer. Sans doute a-t-il préféré refouler cette extraction obscure dans les abîmes de son inconscience, parce que ces racines inavouables et païennes heurtaient au fond ses prétentions d'aristocrate agricole. Toujours est-il que notre espèce ne s'est jamais lassée de ce qui pousse caché. Elle a même appris à l'appriivoiser. Et ce sur tous les continents. L'igname est africaine, le curcuma et le gingembre viennent d'Asie, le manioc, le topinambour, la patate douce et la pomme de terre sont originaires du Nouveau monde, les carottes, la betterave, le panais, le cerfeuil tubéreux, de l'Ancien. Quant au taro, il était déjà présent un peu partout sur la terre avant même que l'homme n'apprenne à la domestiquer. Certains servent de condiment comme le curcuma, le gingembre ou le raifort, d'autres sont transformés à l'instar de la betterave dont on extrait le sucre, mais la plupart sont utilisés en tant que légumes, certains stupéfiants comme les vitelottes du Pérou, si mauves qu'elles paraissent colorées à la main. Et bien que leur univers demeure encore un peu confidentiel, il n'est pas prêt de rester six pieds sous terre...

**LÉGUMES RÔTIS** (6 pers.)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

1,2 kg de légumes racines - 4 brins de thym  
huile d'olive - fleur de sel - poivre du moulin  
piment en poudre - safran - beurre

Allumez le four sur th. 6/180°. • Mettez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four. • Lavez, grattez ou épluchez tous les légumes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur ou non selon leur taille. • Répartissez-les sur la plaque, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez, ajoutez un peu de piment, de safran et de thym effeuillé, puis versez un peu d'eau sur la plaque (l'idéal serait de pulvériser les légumes comme pour les plantes). Couvrez-les d'une autre feuille de papier sulfurisé et faites cuire dans le four pendant 30 à 40 mn. Retirez la feuille du dessus 10 mn avant la fin de la cuisson et arrosez les légumes d'un peu de beurre fondu.

**à table+** Vous pouvez cuire toutes sortes de légumes de cette façon. Servez-les avec de la viande ou de la volaille rôties, ou avec des poissons.

Ailes de poulet grillées  
fiche-recettePurée de patates douces  
fiche-recette





Patates douces



Navets



Carottes multicolores



Betteraves noires



Taros



Vitelottes



Panaïs



Betteraves rouges



Radis blancs



Céleri-rave



Radis longs



Topinambours



Cerfeuil tubéreux



Carottes des sables



Yeux de perdrix



Manioc

## CHIPS DE RACINES (6 pers.)

Divers / Facile / Bon marché

Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn

2 carottes - 1 petit radis noir

1 panais - 1 persil racine

1 l d'huile pour friture

Pelez les légumes, essuyez-les et émincez-les en longues lamelles avec un économe.

• Faites chauffer l'huile sur feu moyen, jetez 1 lamelle de légume pour vérifier la bonne température de l'huile, puis faites cuire quelques secondes une dizaine de lamelles en même temps jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. • Sortez-les avec une écumoire, égouttez-les sur du papier absorbant et poursuivez la cuisson des autres lamelles. • Salez et servez aussitôt.

**à table +** Vous pouvez préparer les lamelles à l'avance mais faites-les cuire au dernier moment car elles ramollissent assez vite.





Cocotte de veau aux légumes

**COCOTTE DE VEAU AUX LÉGUMES**

(6 pers.) Plat / Facile / Assez cher

Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 30

1,2 kg de collier et de tendrons de veau  
 2 c. à soupe d'huile d'olive - 20 g de beurre  
 1 c. à soupe de farine  
 1 tronçon de curcuma (30 g) - 1 gousse d'ail  
 80 cl de bouillon de volaille ou d'eau  
 1 kg de carottes de toutes les couleurs  
 1 poireau - 2 panais - 4 cerfeuil tubéreux  
 2 racines de persil - 3 brins de thym  
 sel - poivre du moulin

Faites revenir les morceaux de viande dans une grande cocotte dans l'huile et le beurre chauds, de tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. • Saupoudrez de farine, ajoutez le curcuma pelé et râpé, l'ail épluché et haché, le thym, remuez quelques instants, versez le bouillon, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter le temps de préparer les légumes. • Pelez tous les légumes, lavez-les, coupez-les en tronçons de 4 cm de long, ajoutez-les dans la cocotte, complétez éventuellement avec un peu de liquide pour qu'ils soient tous immergés, couvrez et laissez mijoter pendant 1 h 30 en tout. • Servez aussitôt.

**à table +** Le curcuma colore énormément les mains quand on l'épluche et le râpe. La coloration part au lavage, en frottant un peu, mais pour éviter ce phénomène, vous pouvez utiliser des gants jetables.

**PETITS GÂTEAUX À LA CAROTTE**

(6 pers.) Dessert / Facile / Bon marché

Préparation : 5 mn / Cuisson : 25 mn

250 g de farine - 1/2 sachet de levure  
 150 g de carottes hachées ou râpées (3 carottes)  
 100 g de sucre de canne blond ou de sirop d'agave  
 1 c. à café de cannelle en poudre  
 50 g de noix en poudre - 2 œufs  
 150 g de beurre fondu + 1 peu  
 1 pincée de fleur de sel - 50 g de raisins secs  
**Pour le glaçage :** 10 cl de jus de carotte  
 50 g de beurre - 80 g de sucre glace

Allumez le four sur th. 6/180°. • Mettez tous les ingrédients sauf les raisins dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse. • Ajoutez les raisins à la fin. • Répartissez la pâte dans des petits moules en silicone ou dans des ramequins beurrés et faites-les cuire pendant 15 à 20 mn. • Faites chauffer le jus de carotte avec le beurre et le sucre glace au micro-ondes et versez sur les gâteaux dès leur sortie du four. Servez tiède.

**à table +** Vous pouvez remplacer les noix par des amandes, des noisettes, des noix de pécan en poudre ou encore par de la noix de coco râpée.

**IGNAMES AUX LÉGUMES**

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h

1 kg d'ignames - 1/2 céleri-rave  
 2 panais - 1 navet boule d'or - 4 carottes  
 1 morceau de gingembre (40 g)  
 2 gousses d'ail - 1 oignon  
 1 boîte de tomates concassées au naturel  
 2 c. à soupe de concentré de tomate  
 1 c. à café de poudre de cannelle  
 1 c. à café de poudre de curry  
 1 c. à café de poudre de cumin  
 1 petit piment frais - 50 g de raisins secs

80 cl de bouillon de volaille ou d'eau  
 100 g de pois chiches cuits  
 poivre du moulin - huile d'olive ou autre

Faites cuire les ignames épluchées et coupées en gros morceaux dans de l'eau bouillante salée pendant 40 mn. • Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre hachés dans une cocotte avec un peu d'huile. • Epluchez tous les légumes, lavez-les et coupez-les en dés. • Saupoudrez le hachis avec les épices, ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomate, tous les légumes, le piment, les

raisins secs, poivrez, mouillez avec le bouillon, couvrez et laissez cuire 20 mn environ, parfois un peu plus. • Ajoutez les pois chiches 5 mn avant la fin de la cuisson. • Ajoutez les morceaux d'igname égouttés dans la cocotte et servez.

**à table +** Vous pouvez remplacer l'igname par la même quantité de malanga ou de manioc, qui nécessitent le même temps de cuisson, ou par des taros eddos ou des patates douces qui cuisent seulement en 20 mn.

**en dessert**

Petits gâteaux à la carotte





Saumon et betteraves rôtis  
*fiche-recette*

Merci à Joël Thiébault pour ses légumes anciens toujours parfaits, à la boutique Wa Seng pour ses racines et rhizomes exotiques et au concept-store Uah pour les produits japonais.

revigorant



### SOUPE POULET & CREVETTES

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

2 hauts de cuisses de poulet

250 g de crevettes roses décortiquées cuites ou crues  
décongelées - 1 morceau de galanga (30 g)

1 morceau de gingembre (30 g) - 1 tronçon de curcuma (30 g)

1 oignon - 1 gousse d'ail - 2 c. à soupe d'huile de sésame

1 petit piment entier épépiné (ou 1 petit morceau)

poivre du moulin - 1 bouquet de coriandre (20 g)

1,5 l d'eau ou de bouillon de volaille

Désossez le poulet et coupez-le en petits morceaux. • Faites revenir l'oignon finement émincé dans une cocotte avec l'huile de sésame. • Pelez le galanga, le gingembre et le curcuma, coupez-les en bâtonnets et ajoutez-les dans la cocotte. • Faites revenir l'ensemble 5 mn, puis ajoutez les morceaux de poulet, le piment et l'ail épluché et haché. Salez un peu, poivrez, ajoutez la coriandre lavée, séchée et ciselée, versez l'eau ou le bouillon, couvrez et laissez mijoter à petits frémissements pendant 20 mn. • Ajoutez les crevettes crues 5 mn avant la fin de la cuisson (2 mn avant, si elles sont cuites). Servez bien chaud.

**à table+** Juste avant de servir, pour un plat plus consistant, vous pouvez ajouter des nouilles cuites à part dans de l'eau bouillante salée et bien égouttées.



# ESSAIS SUR L'EXOTISME

*Les fruits qui viennent de loin fascinent. On leur pardonnerait tout, à commencer par leur bilan carbone et leur prix qui ont décollé avec le même avion. Du coup, on ose à peine les tripoter, on craint de porter atteinte à leur intégrité. Pourquoi ne pas les faire intervenir en cuisine, pour rafraîchir un condiment, ensoleiller une vinaigrette, réveiller un beurre sur du poisson ? Vous verrez qu'ils adorent ça !*

photos Edouard Sicot  
réalisation Natacha Arnoult  
assistée de Valentina Pilia

## MOSTARDA AUX FRUITS EXOTIQUES SÈCHES (4 pers.)

Divers / Facile / Assez cher  
Préparation : 20 mn / Macération : 24 h  
Cuisson : 15-20 mn

350 g de fruits exotiques frais en morceaux (mangue, ananas...) ou de pommes - 150 g de fruits exotiques séchés (dont mangue) - 250 g de sucre - 2 c. à soupe de graines de moutarde (ou de moutarde en poudre) - le jus de 1/2 orange

La veille, coupez les fruits exotiques séchés en fines lamelles. • Mettez tous les fruits dans un saladier, recouvrez avec le

sucré et le jus d'orange. • Couvrez et laissez macérer 24 h dans un endroit frais. • Le jour même, égouttez les fruits. Réservez-les. • Versez le sirop dans une casserole, portez à ébullition, réduisez le feu et laissez réduire d'un tiers. • Ajoutez les fruits, portez de nouveau à ébullition et laissez cuire 5-10 mn à petits frémissements (sans laisser caraméliser). • Ajoutez les graines de moutarde ou la moutarde en poudre, puis portez de nouveau à ébullition. • Versez dans des pots préalablement stérilisés ou ébouillantés, puis fermez-les hermétiquement. • Laissez reposer 2 semaines avant utilisation.







**CRABCAKES ET SALSA À LA MANGUE** (Pour 16 crabcakes environ)  
Divers / Facile / Assez cher  
Préparation : 30 mn / Cuisson : 7 mn

240 g de chair de crabe (en conserve)  
120 g de chapelure fraîche (maison si possible) - 2 petits piments rouges  
2 c. à soupe de ciboulette ciselée  
2 c. à soupe de coriandre hachée  
2 gros œufs - poivre du moulin  
4 c. à soupe d'huile neutre

**Pour la salsa**

1 oignon - 1 petit piment vert  
1/2 mangue pelée  
50 g de chair d'ananas  
50 g de chair de papaye  
2 c. à soupe de vinaigre  
1 c. à soupe de jus de citron vert  
2 c. à soupe d'eau  
1 petit bouquet de coriandre

Pelez et émincez l'oignon. Retirez les graines du piment et hachez-le. Coupez la mangue, l'ananas et la papaye en petits morceaux. Mixez tous les ingrédients indiqués pour la salsa et réservez au frais. • Battez légèrement les œufs. • Coupez les piments en 2, retirez les graines et hachez-les finement. • Mélangez la chair de crabe, la chapelure, le piment, la ciboulette et la coriandre lavées et émincées. • Ajoutez les œufs, mélangez bien. Salez et poivrez. • Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Prélevez une grosse noix de préparation et formez une galette. Faites dorer 3 mn de chaque côté et réservez. Renouvelez autant que possible. • Servez avec la salsa.



Pancakes à la banane, beurre au fruit de la passion  
fiche-recette

Peinture Ressource RG12. Assiette et verre, Laurence Brabant.



Raïta à la grenade  
fiche-recette

Peinture Ressource RG12. Cuillère, Mud Australia chez Sentou.



Pâte de curry au tamarin  
fiche-recette

Peinture Ressource RG12. Bol et tasse Mud Australia chez Sentou.



Pierres précieuses  
fiche-recette

Peinture Ressource F40. Assiette, Mud Australia chez Sentou. Verres, Laurence Brabant.



# DAURADE AU FOUR, SAUCE AU FRUIT DE LA PASSION (4 pers.)

Plat / Facile / Assez cher

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

2 belles daurades écaillées  
et vidées

3 fruits de la passion

75 ml de vinaigre de fruit  
de la passion

50 g de sucre

1 citron vert

2 gousses d'ail

4 c. à soupe d'huile d'olive

2 brins de coriandre

quelques brins de ciboulette  
poivre du moulin

Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la pulpe. Portez le vinaigre de fruit de la passion, la pulpe et le sucre à ébullition dans une casserole, puis faites réduire pendant 5 mn. • Salez et poivrez. Réservez. • Préchauffez le four à th. 6/180°. Coupez le citron vert en tranches fines. Epluchez l'ail et coupez-le en lamelles. • Salez et poivrez les daurades, garnissez-les d'ail et de citron vert. Arrosez d'huile d'olive et faites cuire 20 mn au four. • Hachez la ciboulette et la coriandre et parsemez sur les poissons. Servez avec la sauce au fruit de la passion.

# SIROP DE FRUIT DE LA PASSION (pour 1 gâteau)

Divers / Facile / Assez cher

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15-20 mn

12 à 15 fruits de la passion (selon leur  
taille) - 12 cl d'eau - 125 g de sucre

1 gousse de vanille

1 c. à café de jus de citron vert

Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la pulpe dans un verre mesureur pour obtenir 25 cl (éliminez quelques pépins afin qu'il n'y en ait pas trop dans le sirop). • Versez la pulpe dans une casserole, ajoutez l'eau, le sucre, la gousse de vanille fendue en deux et grattée et le jus de citron vert. Portez à ébullition sur feu moyen à vif en mélangeant pour dissoudre le sucre, puis laissez réduire (à frémissements) sur feu plus doux pendant 10 à 15 mn jusqu'à obtention d'un sirop. • Laissez refroidir ou versez chaud sur un gâteau à la sortie du four.

à table + On peut utiliser ce sirop pour imbiber un gâteau ou un biscuit à rouler.



# UNE RECETTE DE BASE

photos Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré



... pour réaliser six recettes  
à partir d'un pot-au-feu



## POT-AU-FEU DE BASE (6 personnes)

Plat / Facile / Assez cher

Préparation : 30 mn / cuisson : 3 h

### Viandes

2 kg de macreuse, gîte, jumeau, culotte, paleron, plat de côte, gîte-gîte, queue de bœuf, os à moelle

### Aromates

1 bouquet garni (persil, laurier, thym, vert de poireau, céleri branche)

1 oignon piqué de 3 clous de girofle

1 carotte coupée en 4

1 étoile de badiane (facultatif)

1 c. à soupe de sel de mer

10 grains de poivre

### Légumes

2 kg de poireaux, carottes, céleri-rave, panais, topinambours, persil racine, navets, navets boule d'or, pommes de terre, cerfeuil tubéreux, rutabaga

### Conseils généraux :

- Mettez toujours les viandes dans l'eau froide, faites démarrer l'ébullition sur feu doux, les impuretés vont remonter à la surface et vous pourrez les écumer.

- Ne mettez les aromates qu'après avoir écumé, sinon vous les enlèverez en même temps que l'écume.

- Vous pouvez faire revenir les viandes avant et les mouiller d'eau froide ensuite.

- Vous pouvez ajouter une carcasse de poulet cru dans le bouillon pour améliorer le goût.

- Si vous faites un petit pot-au-feu avec une seule viande, choisissez le plat de côte dans la partie du milieu, il donne un bon bouillon et la viande n'est ni sèche, ni gélatineuse.

- Ne salez pas trop le bouillon de cuisson car, s'il doit être réduit par la suite, il sera trop salé. Faites toujours bouillir le bouillon pendant 5 mn avant de le réutiliser pour neutraliser toutes les bactéries qui s'y développent rapidement.

**Recette :** mettez les viandes dans un grand faitout et portez doucement à ébullition puis écumez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'impuretés. • Ajoutez le bouquet garni, l'oignon, la carotte, les grains de poivre et 1 cuillère à soupe de sel de mer, puis faites cuire à petits frémissements pendant 1 heure. Ajoutez ensuite les légumes pelés, entiers ou coupés en gros morceaux, carottes, céleri-rave, panais, rutabagas et navets, et poursuivez la cuisson pendant 1 heure. • Ajoutez enfin les poireaux, les topinambours, persil racine, cerfeuil tubéreux et laissez frémir une dernière heure. Il est conseillé de faire cuire les pommes de terre à part dans un peu de bouillon prélevé dans le faitout car l'amidon qu'elles contiennent trouble le bouillon. Servez le jour même ou le lendemain car, après avoir mis le pot-au-feu au frais, généralement à l'extérieur car à cette époque il fait bien froid, vous pourrez retirer la pellicule de gras qui sera remontée à la surface et aura durci. Pensez à la donner aux oiseaux.



**TOMATES FARCIES** (6 personnes)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 10 mn / Cuisson : 1 h 10 mn

12 tomates moyennes  
 350 g de viande de pot-au-feu  
 2 oignons - 1 gousse d'ail  
 1 bouquet de persil frisé - beurre  
 10 brins de coriandre - huile d'olive  
 1 louche de bouillon (20 cl)

Hachez l'ail et les oignons. • Faites-les revenir tout doucement dans une poêle avec un peu d'huile et de beurre, ajoutez la viande, le persil et la coriandre hachés, le bouillon et laissez le tout mijoter jusqu'à assèchement, environ 10 mn, salez, poivrez. • Lavez les tomates, retirez le chapeau, évidez-les à l'aide d'une petite cuillère et répartissez le hachis à l'intérieur, remettez le chapeau, disposez-les dans un plat, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et faites cuire pendant 1 h, à th. 5/150°. Vous pouvez ajouter une autre louche de bouillon dans le fond du plat.

**à table +** Si vous avez du temps, vous pouvez saler l'intérieur des tomates évidées et les laisser dégorger 1 h.

> Vous pouvez aussi faire réduire la chair retirée des tomates dans une petite casserole avec sel, poivre, thym et 1 pincée de sucre environ 20 mn pour l'ajouter à la viande.



Comme un taboulé

Boulettes purée  
fiche-recette**COMME UN TABOULE** (6 pers.)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 10 mn / Repos : 1 h

150 g de boulgour - 1 citron jaune  
 300 g de viande de pot-au-feu  
 200 g de légumes de pot-au-feu  
 1 petit morceau de piment frais  
 1 bouquet de persil plat  
 20 feuilles de menthe - huile d'olive

Mettez le boulgour dans un saladier avec 15 cl d'eau chaude, le jus du citron et une pincée de sel et laissez gonfler pendant 1 h. • Ajoutez ensuite la viande coupée en très fines lamelles, les légumes en petits dés, le persil et la menthe finement ciselés, le piment haché menu, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et réservez au frais.

**BOULETTES AU BOUILLON** (6 pers.)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

100 g de petites pâtes (anneaux, alphabets, vermicelles, étoiles)  
 200 g de viande de pot-au-feu - 1 oignon  
 20 feuilles de basilic ou de coriandre  
 1 l de bouillon de pot-au-feu

Hachez la viande avec l'oignon et la moitié du basilic, ajoutez un peu de sel, de poivre et formez des boulettes en pressant bien la viande dans vos mains. • Faites chauffer le bouillon et cuire les pâtes en suivant les indications du paquet, puis ajoutez le reste de basilic et les boulettes et laissez 5 mn en réduisant le feu, le bouillon doit frémir et non bouillir. • Servez aussitôt.



Boulettes au bouillon



Sauce tartare

Fromage blanc wasabi

Chutney d'oignons rouges

Sauce chien

**QUATRE SAUCES POUR CHANGER** (6 pers.)*Divers / Facile / Bon marché**Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn***Fromage blanc wasabi**

Mélangez 1 c. à soupe de wasabi avec 2 c. à soupe de mayonnaise et 125 g de fromage blanc

**Sauce tartare**

Hachez 1 œuf dur avec 10 cornichons, 10 brins de ciboulette, 4 c. à soupe de câpres et mélangez avec 1 yaourt à la grecque. Ajoutez du sel, du poivre et le jus de 1/2 citron.

**Chutney d'oignons rouges**

Faites cuire 20 mn 2 oignons rouges hachés avec 50 g de sucre, 4 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à soupe de raisins secs, 1 petit morceau de piment, 10 brins de coriandre et 1 noix de gingembre frais hachés, un peu de sel et de poivre et 10 cl d'eau.

**Sauce chien**

Hachez 1 oignon frais ou 2 cives avec 1 morceau de piment, 1/2 gousse d'ail, ajoutez le jus d'1 citron vert, 4 c. à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et versez 10 cl d'eau bouillante.

**TERRINE DE LEGUMES** (6 pers.)*Plat / Facile / Bon marché**Préparation : 10 mn**Cuisson : 5 mn / Au frais : 4 h*

500 g de légumes du pot-au-feu

30 cl de bouillon

4 feuilles de gélatine (8 g)

1 c. à soupe de vinaigre de Xérès

poivre du moulin

1 bouquet d'aneth

Plongez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir. • Faites réduire le bouillon de moitié sur feu vif puis, hors du feu, ajoutez la gélatine égouttée et le vinaigre. • Lavez, séchez et ciselez le bouquet d'aneth. • Mettez un film étirable dans une terrine, versez 1/2 louche de bouillon, parsemez d'un peu d'aneth, ajoutez une couche de légumes du pot-au-feu recoupés dans la longueur, un peu de bouillon, de poivre, d'aneth, de légumes..., ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. • Rabattez le film par-dessus et mettez au frais 4 h minimum. • Pour servir, démoulez la terrine et coupez-la en tranches. Servez avec le fromage blanc au wasabi ou la sauce chien.



# LA CUISINE DU PLACARD

*Décider de faire la cuisine avec un placard vide, c'est comme signer un chèque sans provisions. Et puisqu'on n'est jamais mieux servi que par soi-même, voici quelques bons plans pour se refaire un butin de condiments, de terrines, de confitures, de beurres cuisinés, histoire de ne pas hypothéquer son prochain festin.*



photos Edouard Sicot - réalisation Natacha Arnoult  
assistée de Valentina Pilia



## CHUTNEY DE PAMPLEMOUSSE

(pour 2-3 petits pots)

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30-40 mn

Faites fondre à couvert pendant 10 à 15 mn un oignon rouge émincé dans 1 c. à soupe d'huile neutre. • Retirez le couvercle et faites colorer 2 à 3 mn. • Ajoutez une gousse d'ail pelée et écrasée, les quartiers de 2 pamplemousses pelés à vif, 1 petit piment rouge émincé, le jus de 1 citron vert, 1 c. à soupe de vinaigre blanc, 120 g de sucre de canne et 1/2 c. à café de gingembre frais râpé. • Laissez compoter 15 à 20 mn (le liquide doit être évaporé). • Versez dans des petits pots et fermez-les hermétiquement.

## Dans le frigo

Tout pamplemousse :  
marmelade et curd  
fiche-recette





**PÂTE BRISEE***Préparation : 5 mn*

Mettez 200 g de **farine** dans une terrine et faites une fontaine au centre. • Placez au milieu 100 g de **beurre** coupé en morceaux, 1 pincée de **sel** (éventuellement 25 g de **sucré** pour une pâte brisée sucrée) et versez un peu d'eau. • Pétrissez en boule très activement (la pâte brisée doit être faite rapidement). • Enveloppez de film alimentaire ou mettez dans un sachet congélation. Multipliez les proportions selon les besoins. Congelez.

**PÂTE À CHOUX***Préparation : 15 mn*

Portez à ébullition 25 cl de **lait entier**, 25 cl d'eau, 225 g de **beurre** coupé en morceaux, 1 c. à café de **sel fin** (et éventuellement 20 g de **sucré** pour une préparation sucrée). Hors du feu, ajoutez 275 g de **farine** en une seule fois. Mélangez et desséchez la pâte pour obtenir un mélange homogène. • Ajoutez 8 œufs un à un en mélangeant bien entre chaque œuf, pour obtenir une pâte lisse et homogène. Répartissez dans des barquettes ou des sachets congélation et congelez.

**PÂTE À QUATRE-QUARTS***Préparation : 10 mn*

Pesez les ingrédients : 3 **œufs moyens** + 1 **jaune**, le poids des œufs en **farine**, le poids des œufs en **sucré**, le poids des œufs en **beurre salé** tempéré. • Travaillez le beurre coupé en petits morceaux avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne crémeux. Ajoutez les œufs et mélangez bien. • Ajoutez la farine et 1/2 sachet de **levure**; la pâte doit être homogène. • Versez dans une barquette ou un sachet congélation et congelez. Multipliez les quantités si vous le souhaitez.

**Au congélo**

Pâte brisée  
Pâte à choux  
Pâte à quatre-quarts

**VELOUTE EPICE CAROTTES - PATATES DOUCES (4 personnes)***Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn*

Epluchez 500 g de **patates douces** et 500 g de **carottes**, puis coupez-les en morceaux. • Faites fondre 1 **gros oignon** haché dans 2 c. à soupe d'**huile d'olive** pendant 5 mn, puis ajoutez le **cumin**, les carottes et les patates douces. • Mouillez avec 1,5 l de **bouillon de légumes**. Salez et poivrez. • Portez à ébullition, puis faites cuire 20 à 30 mn environ jusqu'à ce que les légumes soient tendres. • Ajoutez 20 cl de **crème liquide**, les feuilles de 1/2 **bouquet de coriandre** et mixez finement. Laissez refroidir avant de congeler.

**BISCUITS SABLES AMANDES OU NOISETTES (20-30 pièces)***Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn / Repos : 3 h*

Mélangez 200 g de **farine** avec 90 g de **sucré**, 60 g d'**amandes** ou de **noisettes en poudre** et 1 pincée de **sel**. • Ajoutez 130 g de **beurre** (à température ambiante) en petits morceaux. Mélangez pour obtenir une masse sableuse sans trop travailler. • Ajoutez 1 **jaune d'œuf** et pétrissez rapidement. • Formez une boule et réservez au frais 3 h minimum. • Abaissez la pâte sur l'épaisseur voulue sur le plan de travail fariné et découpez des formes à l'emporte-pièces. • Dorez au **jaune d'œuf** délayé dans 1 c. à soupe d'eau. • Faites cuire sur une tôle recouverte de papier sulfurisé dans le four préchauffé à th. 6/180°. • Laissez refroidir sur une grille, puis conservez dans des boîtes ou bocaux hermétiques.

**Conseil :** Vous pouvez ajouter 20 g de cacao à la préparation farine-amandes. Dans ce cas, ajoutez 2 petits jaunes d'œuf au lieu d'un à la fin de la recette.

**BISCUITS NATURE FAÇON SABLES BRETONS***(20-30 pièces)**Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn / Repos : 3 h*

Mélangez 150 g de **beurre** tempéré avec 100 g de **sucré**. Travaillez pour obtenir un mélange crémeux et homogène. • Ajoutez 1 **œuf entier**, mélangez, puis incorporez 250 g de **farine** tamisée et enfin les **graines d'une gousse de vanille** fendue en deux et grattée. • Formez une boule, enveloppez de film alimentaire et réservez au frais pendant 3 h. • Abaissez la pâte sur le plan de travail fariné et découpez des formes à l'emporte-pièces. • Dorez au **jaune d'œuf** délayé dans 1 c. à soupe d'eau. • Faites cuire sur une tôle recouverte de papier sulfurisé pendant 10 mn environ dans le four préchauffé à th. 6/180°.

**Conseil :** Quand les sablés ont doré, vous pouvez les saupoudrer de sucres parfumés, colorés, de cacao en poudre...

**Dans le placard**

Biscuits sablés amandes ou noisettes  
et biscuits nature façon sablés bretons

**Au congélo**

Velouté épice carottes  
et patates douces



**Au congélo  
ou dans le bas du frigo**



**BEURRES PARFUMÉS** (pour 250 g)

Préparation : 5 mn

Malaxez 250 g de **beurre** mou avec 2 c. à soupe de **sel fin** ou **sel au citron** ou **sel au thé vert** ou autre parfum de votre choix. • Formez un pavé et enveloppez-le de film alimentaire ou de papier sulfurisé. • Congelez en partie ou entièrement.



**Au congélo**

Boulettes de viande



**Dans le frigo**

Terrine de volaille

Exclusif by OHA17

**magimix®**  
l'expérience culinaire



le plaisir de cuisiner comme un chef

les plus grands restaurants du monde utilisent nos produits en version professionnelle  
[www.magimix.com](http://www.magimix.com)

**BOULETTES DE VIANDE** (4-6 personnes)

Préparation : 30 mn / Cuisson : 15 mn

Mélangez 600 g de **veau haché** ou 600 g de **bœuf haché** avec 200 g de **mie de pain** trempée dans un peu de lait et égouttée, 1 **gros œuf** ou 2 petits œufs battus, 2 **gousses d'ail** écrasées, le zeste d'un **citron** râpé finement, 1 pincée de **muscade** râpée, 1/2 bouquet de **persil** haché, 50 g de **parmesan** fraîchement râpé et 1 **oignon** émincé revenu dans 1 c. à soupe d'**huile d'olive**. Salez et poivrez. • Formez des boulettes de la taille d'une petite noix et faites-les dorer à la poêle 15 mn avec 2 c. à soupe d'**huile d'olive** en les retournant régulièrement. Laissez refroidir avant de congeler. Vous pouvez aussi les faire cuire au four, 20 mn environ à th. 6/180°.

**TERRINE DE VOLAILLE** (pour une terrine moyenne)

Préparation : 45 mn / Cuisson : environ 2 h

Faites revenir 3 **échalotes** pelées et hachées dans 1 c. à soupe de **graisse de canard** (sans laisser colorer). Ajoutez 500 g de **chair de volaille** (au choix : pintade, canard...) hachée grossièrement au couteau et faites légèrement colorer. • Mélangez la préparation obtenue avec 500 g de **farce** et 250 g de **foies de volaille** hachés. • Ajoutez 1/2 c. à café de **cannelle moulue**, 1 branche de **thym** effeuillée, 1/4 c. à café de **muscade** râpée, 1 c. à café de **poivre noir de Sarawak** fraîchement moulu, 1 c. à café de **sel fin**, 5 cl de **cognac** et 10 cl de **crème liquide**. • Mélangez bien et mettez le mélange dans une terrine. Dans le four préchauffé à th. 6/180°, faites cuire au bain-marie 30 mn jusqu'à ce que la terrine soit dorée, puis couvrez et poursuivez la cuisson 1 h à 1 h 30. • Retirez du bain-marie, laissez refroidir, puis conservez au réfrigérateur. • Laissez reposer 24 à 48 h avant de consommer.

➔ retrouvez toutes les recettes sur [www.elleatable.fr](http://www.elleatable.fr)





Beignets de seitan aux courgettes  
fiche-recette



# BOULETTES DE SARRASIN ET DE LENTILLES AUX ÉPICES (6 pers.)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

100 g de kacha (sarrasin grillé)  
100 g de lentilles corail - 150 g de légumes (carotte, courgette, céleri)  
1 oignon - 1 gousse d'ail - 1 noix de gingembre - 1/2 c. à café de chacune des épices suivantes moulues : cannelle, curry, cumin, coriandre  
sel aux herbes - poivre du moulin  
huile d'olive - germes de betteraves

Faites cuire le sarrasin en suivant les indications du paquet dans 2 fois son volume d'eau sur feu très doux. • Faites cuire les lentilles de la même façon, elles doivent absorber toute l'eau de cuisson. • Hachez les légumes crus, pelés et lavés, faites-les cuire 1 mn dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les et épongez-les sur du papier absorbant. • Hachez l'oignon, l'ail et le gingembre et faites-les revenir sur feu doux avec un filet d'huile d'olive, ajoutez les légumes, les lentilles, le sarrasin, les épices, le sel aux herbes, du poivre. • Allumez le four à th. 6/180°. • Formez des boulettes, mettez-les dans un plat, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive et faites-les cuire environ 20 mn. Servez avec les graines de betteraves germées.

**à table +** Vous pouvez faire cuire les boulettes dans la poêle, vous pouvez aussi aplatis les boulettes et faire des galettes de la même façon.

*Difficile de se passer d'un régime carnassier. La cuisine en chair et en os, c'est presque une profession de foie. Mais le règne végétal n'est pas novice en matière d'illusions. La preuve avec ces recettes trompe-l'œil, qui s'adonnent à la sorcellerie des protéines végétales.*

photos Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré

# NI CHAIR NI POISSON



**CHAUSSENS SEITAN-EPINARDS  
POUSSES DE HARICOTS MUNGO** (6 pers.)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 20 mn / Cuisson : 40 mn / Repos : 1 h

250 g de seitan - 1 oignon - 2 c. à soupe d'huile végétale  
 200 g d'épinards frais - 50 g de pousses de haricots mungo  
 1 c. à café de quatre-épices - 1 c. à soupe de sauce soja  
 1 c. à café de gomasio - le jus de 1 citron

**Pour la pâte**

125 g de farine (type 110) - 70 g de beurre - 1 pincée de sel  
 20 g de graines de sésame - 4 c. à soupe d'eau froide

Mettez la farine dans le bol d'un robot avec le beurre en morceaux, les graines de sésame et le sel, et mixez jusqu'à ce que vous ayez un mélange sableux. Ajoutez l'eau froide, puis mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Laissez-la reposer 1 h. • Faites revenir l'oignon haché dans une poêle avec l'huile, ajoutez les épinards lavés et grossièrement ciselés, ajoutez les pousses de haricots, le quatre-épices, un peu de gomasio, la sauce soja, le jus de citron, le seitan haché ou coupé en tout petits morceaux, faites revenir le tout 5 mn et retirez du feu. • Allumez le four sur th. 6/180°. • Étalez la pâte sur le plan de travail fariné, découpez-la en bandes, répartissez la préparation, mouillez un peu les bords de la pâte et formez des chaussons. Piquez-les de quelques coups de fourchette et faites-les cuire 30 mn environ.

**à table +** Vous pouvez remplacer les pousses de haricots mungo par des pousses de soja.

> Le gomasio est un mélange de sel de mer et de graines de sésame grillées que vous pouvez réaliser vous-même en mixant les deux ingrédients.



Chaussons seitan-épinards-pousses de haricots mungo

**Burger de tofu brouillé**  
*fiche-recette*

Planche en bois, C&amp;P.

**Soupe complète**  
*fiche-recette*

Bol, Emery &amp; Cie. Cuillère, Merai.

**TOFU SAUTE** (6 pers.)

Plat / Facile / Bon marché

Prép. : 5 mn / Cuisson : 5 mn

500 g de tofu - 1 oignon  
 1 petit morceau de gingembre frais  
 1 gousse d'ail - huile d'olive  
 4 c. à soupe de sauce soja  
 1 c. à soupe de sirop d'agave  
 quelques fines lamelles de poireau

Coupez le tofu en cubes. • Faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, l'ail haché, l'oignon et le gingembre émincés pendant 4 mn, puis ajoutez la sauce soja et le sirop d'agave et laissez encore 1 mn. • Ajoutez quelques fines lamelles de poireau au dernier moment.

**à table +** Il existe maintenant de la sauce soja Kikkoman à bouchon vert dont la teneur en sel est réduite de 43 %.



Merci au restaurant  
 Guenmai à Paris  
 pour leur accueil,  
 au magasin Nature, et Cie  
 à Chaville pour leurs  
 conseils avisés  
 et à Naturalia qui  
 a offert les produits  
 pour réaliser ce sujet.

➔ retrouvez toutes les recettes sur [www.elleatable.fr](http://www.elleatable.fr)

Adresses p. 120



*Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.*

photos Jean-Claude Amiel  
réalisation Sandrine Giacobetti

# LES INVENTIONS DU PATISSIER FELDER

## GALETTES DE SARRASIN, ŒUF MIROIR ET BEAUFORT

(8 pers.) Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn / Repos : 20 mn / Cuisson : 3 mn par crêpe

250 g de farine de sarrasin - 50 cl d'eau froide

50 g de beurre doux fondu - 1 pincée de fleur de sel

8 œufs fermiers ou bio - 120 g de beaufort d'alpage

Mélangez à la spatule toute la farine (1) avec 25 cl d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse mais sans grumeaux (2). • Ajoutez le beurre fondu, le sel et le reste d'eau. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, ni trop liquide ni trop épaisse. Laissez reposer la pâte 20 mn. • Préparez les galettes à l'avance. • Au moment de les déguster, déposez une galette dans une poêle bien chaude, badigeonnée d'une noisette de beurre. Cassez un œuf au centre (3), salez, poivrez, saupoudrez de beaufort râpé et couvrez d'une poêle ou d'un récipient en inox. Laissez cuire quelques minutes, surveillez la cuisson pour que le blanc soit cuit sans durcir le jaune (4). Servez aussitôt avec un bol de cidre brut.

Exclusif by OHA17

« C'est une recette simple mais qui requiert un peu d'habitude. Vous aurez besoin d'ajuster l'eau en fonction de la farine utilisée »





**CRÊPES SUCRÉES** (8 pers.)  
Dessert / Facile / Bon marché  
Préparation : 10 mn / Repos : 1 nuit  
Cuisson : 2 mn par crêpe

250 g de farine T45 - 4 œufs frais  
175 g de sucre semoule  
75 cl de lait frais entier  
1 pincée de sel fin  
3 c. à soupe de sucre vanillé  
2 c. à soupe de rhum  
2 c. à soupe d'huile d'arachide

Versez la farine dans un saladier (1). Ajoutez les œufs un par un (2), puis les sucres. Mélangez avec le fouet (3). Versez le lait frais en remuant sans cesse afin d'éviter les grumeaux (4). Ajoutez l'huile d'arachide, le rhum et le sel (5). Mélangez de nouveau pour obtenir une pâte lisse et bien homogène (6). Si la pâte est grumeleuse, mixez-la légèrement. • Laissez reposer une nuit de préférence avant d'utiliser la pâte. • Réalisez vos crêpes dans une poêle légèrement graissée avec un chiffon imbibé de beurre doux ramolli. Faites bien chauffer la poêle avant de verser une louche de pâte à crêpes (la première est souvent moins bien réussie que les suivantes). Je préconise une température de cuisson douce, une fois que la poêle est bien chaude.

**à table +** L'indication «une pincée de sel versée dans la préparation», c'est vague. Dosez le sel dans le creux de la main (voir ci-contre) avant de l'ajouter.

> Vous pouvez réaliser moins de pâte en divisant les proportions en deux et vous pouvez remplacer le rhum par une liqueur d'orange.

> Si vous préférez des crêpes sans alcool, aromatisez-les avec des zestes d'orange, de citron vert ou jaune (bio ou non traités).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.



« Utilisez de la farine de gruau type 45, plus dosée en gluten, elle aura ainsi plus de liant. »



« Une fois le lait incorporé, laissez reposer la pâte le plus longtemps possible, l'humidité la rendra plus onctueuse. »



Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :  
**MON GÂTEAU LÉGER AU FROMAGE BLANC**

Adresses p. 120



# À TABLE !

> **Coaching** PAGE 72  
Des plats, dessert compris

> **Chef de rayon** PAGE 78  
Bruno Ménard fait ses courses  
dans un supermarché tokyoïte

photos Jean-Claude Amiel - stylisme Sandrine Giacobetti

Exclusif by CHA17

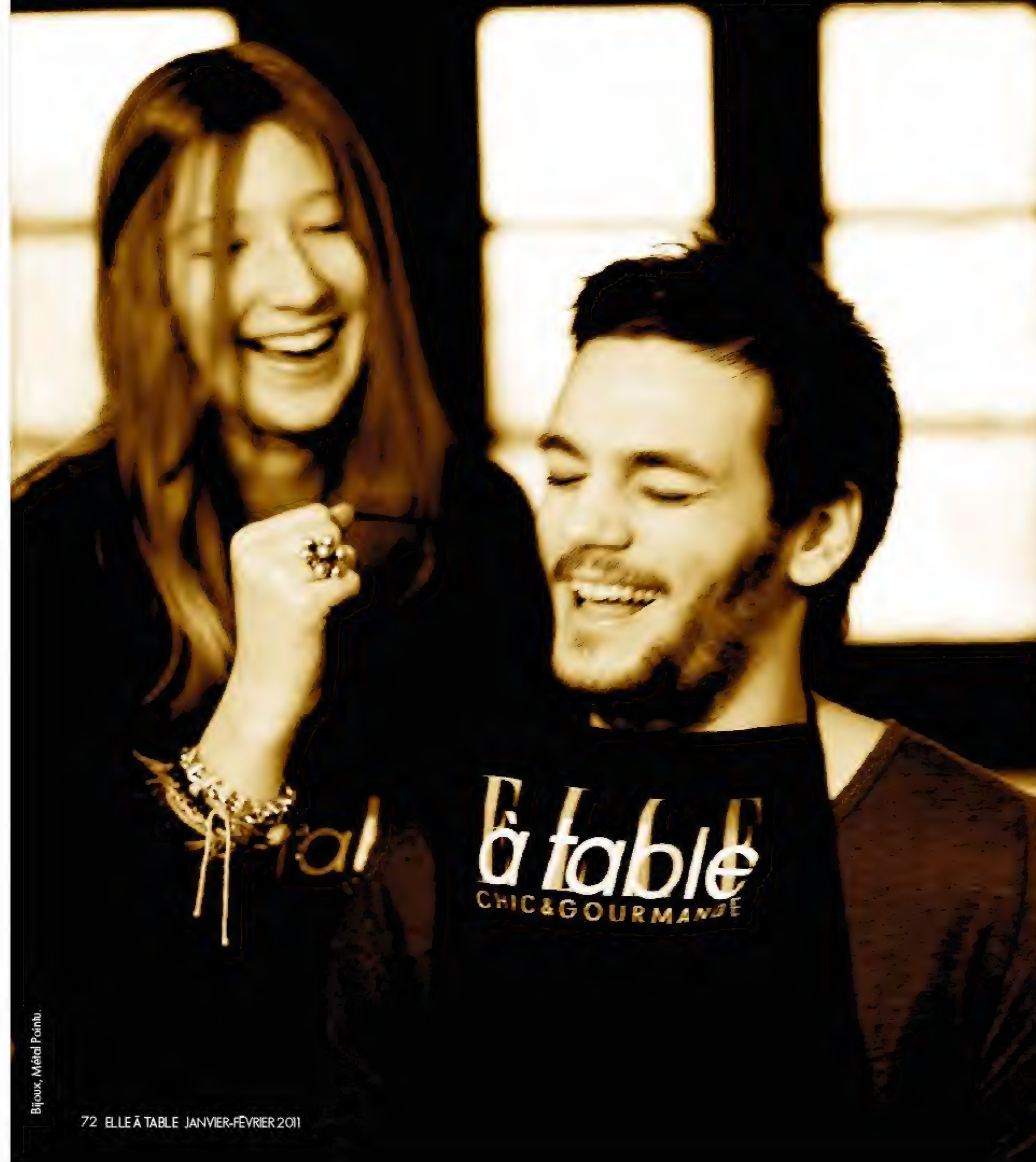
> **Gérard Margeon (leçon n°3)** PAGE 86  
Le point sur les crus du Sud-Est

> **Côté cave** PAGE 92  
Les partis pris  
d'Elisabeth Guigou

> **Dix vins  
d'Anjou** PAGE 94  
Les Saumur  
Champigny



# LA TRAVERSÉE



# DU DESSERT

*L'excès de sucre n'a rien de bon pour la santé, ça, personne ne l'ignore. Mais de là à s'en frustrer réellement, il y a un monde ! Ce coaching livre des pistes d'entrées et de plats sucrés-salés pour que vous ne soyez plus mécontents d'être privés de dessert.*

photos Jean-Claude Amiel - Texte et recettes Véronique Liégeois - réalisation Sandrine Giacobetti



Parmentiers de vitelottes aux fruits secs  
fiche-recette

## Idées menus

### Cocooning

- > Soupe aux lentilles
- > Œufs au lait, mimolette vieille et spéculoos
- > Pommes au four

### Sucré-acidulé

- > Salade de papaye verte
- > Risotto à la pomme verte caramélisée, bacon et mascarpone
- > Salade de mangue, ananas et passion

### Goûter d'hiver

- > Smoothie orange, clémentine, poire
- > Thé oolong
- > Madeleines au thé vert, chèvre et miel

### Céleri

- > Brochettes de saumon
- > Parmentiers de vitelottes aux fruits secs
- > Tartares de kiwi, fromage blanc



## Sortez du cadre, testez de nouvelles associations

> Oubliez de temps en temps le cadre du repas traditionnel : le classique « entrée-plat-dessert » n'est pas indispensable, même si on recherche l'équilibre alimentaire pour toute la famille. Il est assez facile d'intégrer différents groupes d'aliments dans un même plat : les œufs au lait salés, par exemple, remplacent le plat de protéines (œufs) et le produit laitier (lait, fromage). L'équilibre se joue sur le moyen terme, mais pas au quotidien. Cela permet de servir sans complexe un repas à deux composantes.

> Jouez sur les couleurs, les textures.

Vos enfants sont difficiles ? Surprenez-les avec des couleurs inhabituelles (pommes de terre violettes, cakes ou madeleines colorés au thé vert, ...). Et jouez sur les associations de textures avec le croquant (pomme, radis, fenouil...), le crémeux (risotto, crèmes aux œufs, purées...), le gluant (riz glutineux, tapioca...), etc.

> Improvisez en famille : le jeu amusant, c'est d'inventer une recette avec les ingrédients que l'on a sous la main. Très étonnant ou même raté ? Pas grave, on goûte et on en discute...

> Oubliez de temps en temps que le repas commence par du salé et finit par du sucré. Repas à l'envers (on démarre par le dessert), ou tout sucré, ou composé de plats hybrides sont amusants et formateurs pour initier la palette gustative des enfants et des jeunes.

> Prenez le temps de regarder, de sentir, de déguster ce que vous mangez, laissez-vous guider par vos sensations. Sans idées reçues, et en toute (bonne) conscience !



Presse-purée, râpe, assiette, The Conran Shop.



Assiette, plate noire et tasses, The Conran Shop.

## ŒUFS AU LAIT, MIMOLETTE VIEILLE ET SPECULOOS (pour 8 ramequins)

Entrée / Facile / Bon marché

Préparation : 20 mn / Cuisson : 25 mn

5 œufs - 30 cl de lait entier

80 g de mimolette vieille - 8 speculoos

1 pincée de noix muscade

1 pincée de sucre roux

Préchauffez le four sur th. 5/150°. Versez 2 cm d'eau chaude dans la lèchefrite ou dans un grand plat que vous glisserez dans le four. • Otez la croûte de la mimolette et coupez le fromage en fins bâtonnets. Émiettez les speculoos du bout des doigts. • Portez le lait à ébullition dans une casserole, additionné de sel, d'une pincée de sucre, de poivre et d'une pincée de noix muscade. • Battez vigoureusement les œufs dans un saladier. Ajoutez le lait chaud par-dessus, en remuant au fouet. Ajoutez un tiers environ de la mimolette et remuez. • Répartissez le mélange œufs-lait dans 8 petits ramequins. Disposez-les sur la lèchefrite contenant l'eau chaude et faites cuire 15 mn au four au bain-marie. • Disposez le reste de la mimolette sur la surface des œufs au lait et poursuivez la cuisson pendant 5 mn. • Sortez les ramequins du four, saupoudrez la surface de speculoos émiettés et dégustez tiède.

**à table +** Une entrée riche en protéines d'excellente qualité (œufs, lait), qui peut se transformer en plat principal. À compléter par une salade verte et un dessert à base de fruits.

> Vous pouvez aussi proposer ce plat pour remplacer le plateau de fromages.



Risotto à la pomme verte caramélisée, bacon et mascarpone  
fiche-recette

Coupelle et assiettes, The Conran Shop.



Petits gratins de patate douce au lait de coco et gingembre  
fiche-recette

Plat à gratin, The Conran Shop.





Vaisselle : The Conran Shop.

Tasse, The Conran Shop.

**MADELEINES AU THE VERT, CHEVRE ET MIEL** (4 pers.)

Entrée ou dessert / Facile / Bon marché - Préparation : 20 mn / Cuisson : 15 mn

2 œufs - 130 g de farine - 60 g de beurre - 1 c. à soupe d'huile de noisette  
 80 g de fromage de chèvre frais - 1 c. à café rase de thé matcha - 40 g de miel liquide  
 1 sachet de levure chimique - 1 pincée de piment d'Espelette

Préchauffez le four surth. 5/150°. • Faites ramollir le beurre 30 s au micro-ondes. • Coupez le chèvre en tout petits dés, étalez-les sur une assiette et placez-les au congélateur. • Mélangez dans un saladier la farine, la levure, 1 pincée de sel, du poivre, le thé matcha et 1 pincée de piment d'Espelette. Ajoutez le beurre mou, l'huile de noisette, le miel et les œufs entiers. Travaillez la pâte pour obtenir un mélange lisse. Ajoutez la moitié des dés de chèvre placés au congélateur. • Versez la pâte dans des empreintes à madeleines en silicone. Répartissez le reste des dés de fromage sur la surface des madeleines. Faites cuire pendant 15 mn au four, dégustez tiède ou froid.

**à table+** Des madeleines peu sucrées, délicieuses à l'apéritif ou en entrée, mais aussi au goûter, avec une tasse de thé japonais grillé (hojicha).  
 > Ces madeleines ne se conservent que 24 heures dans une boîte hermétique, à cause de la présence de fromage frais.

**La diversité vous fait du bien...**

> Aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments dont nous avons besoin : il est donc **impératif de varier au maximum nos apports**, c'est une garantie pour la couverture de nos besoins nutritionnels.

> Dans un même groupe d'aliments, chaque produit est singulier : le saumon (riche en oméga-3), n'a pas le même impact dans notre corps que le cabillaud (maigre et concentré en protéines).

Et c'est la même chose pour les végétaux : colorés (carotte, tomate, épinards, mangue...), ils sont sources de carotènes. Alors que d'autres (agrumes, fruits rouges, choux, poivrons...) permettent de couvrir les apports en vitamine C.

> L'alternance doit aussi se faire sur la préparation culinaire : la grillade vous semble moins calorique que la viande mijotée ? Rien n'est moins sûr...

Le plat mijoté possède des tas de qualités, il est concentré en minéraux utiles et sa cuisson longue rend les protéines plus digestes. Mais la grillade, pratique et vite cuite, n'est pas à abandonner pour autant !

Puïlassons de carottes  
 aux amandes et massala  
*fiche-recette*

Coupelle, The Conran Shop.

Les photos ont été réalisées à La Cuisine Paris (voir infos p. 120)  
 ➔ retrouvez toutes les recettes sur [www.elleatable.fr](http://www.elleatable.fr)

Adresses p. 120



# CHEF DE RAYON

*Est-ce le produit ou le cuistot qui fait la recette ? Pour en avoir le cœur net, nous accompagnons au supermarché un grand chef pourvu d'une seule consigne : surprendre avec des ingrédients ordinaires. De passage à Tokyo, nous avons rencontré **Bruno Ménard** qui, en quête d'une grande surface, s'était arrêté à Tsukiji pour nous montrer le plus grand marché aux poissons du monde, tout près de son restaurant trois étoiles.*

photos Jean-Claude Amiel  
réalisation Sandrine Giacobetti  
texte Julien Bouré

Carpaccio de nashi au sucre noir et riz soufflé caramélisé  
soufflé caramélisé  
recette page 84



**L**a cuisine française expatriée a parfois quelque chose de vainement héroïque : son importance importée fait penser aux vieilles cathédrales sud-américaines, ces grosses machines baroques construites dans l'indifférence d'un désert de salpêtre ou d'un hameau aux toits de palme glacée. Ses saveurs sont douloureuses, elles ont le goût du mal du pays. Mais certains chefs résistent devant les exigences d'une clientèle consommatrice de genre : entendez de suspense, pas de surprises. Ils font en

sorte que la France ne devienne pas un lieu commun, un souvenir qu'on embaume comme une momie. Ces cuistots renoncent aux manèges des parcs à thème et prennent le risque de piquer leurs visiteurs avec des provocations libre-échangistes. Bruno Ménard est un homme pressé. Chef à 25 ans, formé aux côtés de deux légendes de Tours : Jean Bardet et l'immense Charles Barrier, ce monstre sacré qui fut le premier à mettre du pain maison sur une table étoilée, la seule

encore à ce jour à l'avoir été trois fois en Touraine, le jardin de la France. Le jeune premier qui faisait des rondes d'ours en cage dans son restaurant de Niort se mit à rêver du Japon, où son père se rendait souvent comme co-fondateur d'une très prestigieuse association de pâtisseries nommée Relais Desserts. Il y a 15 ans, une occasion se présenta de se rendre dans l'archipel, et il fonda dessus tête baissée. On l'y vit même participer aux duels à couteaux tirés de l'émission culinaire Iron Chef, où il subit





TABLE MY BEAUTIFUL SUPÉRETTE

We will do it!

Please let us know if you would like to purchase the MINERAL WATER by CARTON. We will bring them to you. Thank you.

お客様のご要望に応じて、ミネラルウォーターの箱買いをご案内いたします。ありがとうございます。

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.

Thank you for your service.



Riz croustillant, coquille saint-jacques et beurre de gingembre  
recette page 84

Maquereau mariné, ravioli de betterave et chantilly de wasabi  
recette page 85

Comme un risotto, friture légère de champignons  
recette page 84



... un petit Waterloo. Quelques allers-retours plus tard entre Tokyo, Atlanta et Osaka, la marque Shiseido lui confia en 2005 les commandes de l'Osier, superbe établissement de Ginza et vitrine de luxe du cosmétologue. Ou plutôt sa «danseuse étoile» depuis que le guide Michelin, à peine débarqué à Tokyo, lui en a décerné trois d'un coup. Le restaurant se trouve à cinq minutes du marché aux poissons de Tsukiji. C'est le plus grand du monde, un Carreau des halles qui tient tête à la pression immobilière des promoteurs (pour combien de temps?), une pile

d'électricité animale encore capable de court-circuiter tout ce que l'époque colporte de courants haute tension. Bruno Ménard s'y faufila depuis une décennie entre les petits convoyeurs au bourdonnement de groupe électrogène, ces bidons de barbecue lancés comme des bombes sur leur planche à roulettes. Ce chef qui utilise des baguettes quand il cuisine vient écumer un archipel qui traverse toutes les couches climatiques, du froid sibérien au tropique du Cancer, et dont les fonds sont si accidentés qu'ils sont un sanctuaire pour l'une des plus grandes diversités marines sur terre.

Le plus délicat en s'installant au Japon fut de s'initier à une immense variété de saveurs nouvelles, mais aussi à des notions subjectives comme l'umami, une recherche de l'exact accord entre le sucré, le salé, l'acidité et l'amertume, qui se traduit littéralement par «cinquième goût», ou plutôt par «quintessence». La cuisine nipponne est parfois si délicate, ses commissures si minces, qu'un palais inexpérimenté n'en perçoit pas toutes les nuances, sans parler de l'éruption inattendue d'un wasabi venu disperser toute concentration papillaire. Avant de commencer le voyage au centre ...







Sashimi de noix de coco fraîche  
recette page 85

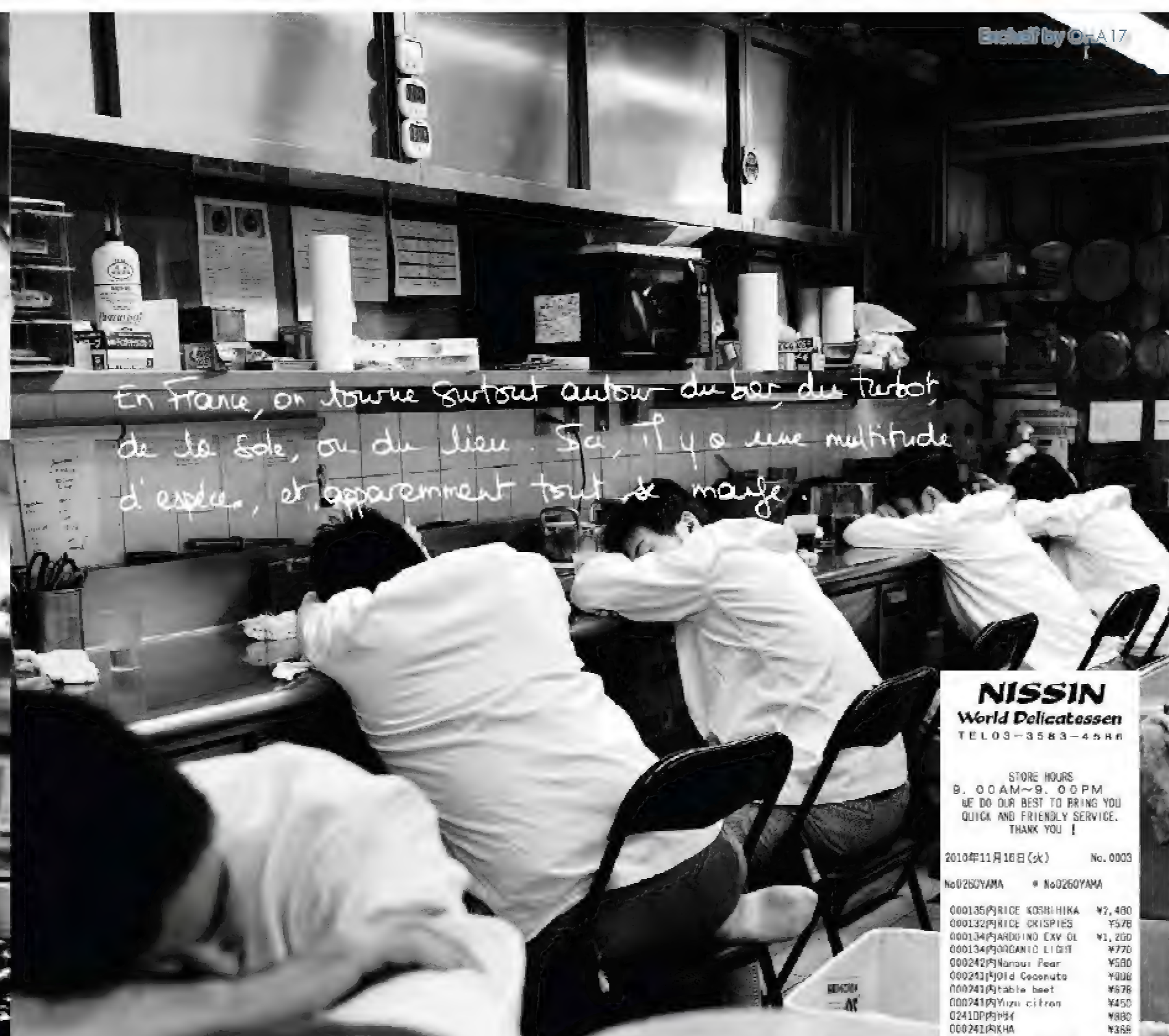
... de la mer, on croise des criées de fruits et légumes aussi énergiques qu'une harangue de sergent instructeur, et des étalages de kakis, de gros navets kabu, de châtaignes d'eau, de yuzu pensifs, de bulbes de géranium, de carottes pourpres de Kyoto, ou encore de matsutake, ces champignons rares et parfois aussi chers que des truffes, qui se préparent juste grillés avec des sudachi, petits citrons au goût poivré, ou dans un bouillon relevé d'une pointe de yuzu. Le plus impressionnant quand on arrive à la marée, ce n'est pas tant l'absence d'odeurs malgré l'apparente vétusté des installations, les centaines de milliers de produits qui disparaissent en une matinée comme par enchantement, les massifs de pains de glace, les couleurs qui vous éclatent au visage ou les ombres qui vous offrent leur petit

déjeuner fraîchement débité avec un sabre de samourai. C'est que les crabes poilus d'Hokkaido, les gros poissons rouges aux yeux d'enfant, les crevettes à peine plus grosses que des moustiques et les araignées de mer géantes qui vivent parfois un siècle, les laitances de morue et les foies de lotte aussi beaux que des lobes de foie gras, les énormes moules jurassiques, les seiches qui changent de couleur en respirant, toute l'exposition universelle des merveilles océaniques est rangée par taille, poids, couleur et sûrement ordre alphabétique, comme si elle avait été pêchée telle quelle. Il y a des poissons qu'on tue à la demande en saignant leur colonne vertébrale à l'aide d'une aiguille, un peu comme dans le rite d'abattage casher, et des ventrèches de thon exposées en vitrine qui seront détaillées

avec une minutie de maître boucher selon le degré de persillé, la proximité de l'os, la jonction des muscles. Ailleurs, on écorcherait les anguilles comme on enlève une chaussette, alors qu'ici, elles sont vidées, filetées, préparées à plat pour le barbecue en moins de 10 secondes. Aux abords du marché, comme un intestin accolé au ventre de Tokyo, Bruno Ménard nous entraîne dans un de ces écheveaux de rues commerçantes qui sont les véritables supermarchés du Japon. Il nous montre les racines de wasabi qui poussent au bord des torrents, les légumes confits dans le miso qui servent de condiment au riz, les poissons séchés à l'air libre rendus obsolètes par l'invention des compartiments réfrigérés, mais préservés pour leur caractère original – un peu comme le saumon fumé ou

la voix de poitrine du baryton qui existe toujours, des années après l'invention du micro –, les katsubushi, des bonites fumées aussi dures que du bois, dont la sciure sert de base au dashi à égalité avec le konbu, une algue au goût d'huître légèrement anisée dont le chef tire de temps en temps une excellente crème glacée. Apparemment, seuls les expat fréquentent des grandes surfaces comme Nissin, l'enseigne que Bruno Ménard a choisi pour notre rubrique. Il se laissera porter par un plat de famille, le yaki onigiri, du riz croustillant poêlé et déglacé à la sauce soja, pour y camper une noix de saint-jacques avec de la purée de tomates et un beurre très vert de gingembre persillé. Il imaginera ensuite des lamelles de chair de coco au mioga

et aux feuilles de shiso qui nous firent penser à un sashimi de blanc de seiche, puis un carpaccio de poire nashi badigeonnée de miel au sucre noir, dont les arômes de réglisse sertissaient une glace au thé matcha roulée sur un croustillant de riz soufflé au caramel. A notre retour, la brigade faisait la sieste au milieu de ses formidables batteries. Elle se réveillera encore pour braver quelques coups de feu d'anthologie, mais Shiseido a d'ores et déjà annoncé son intention de renvoyer tout le monde dans ses foyers, officiellement en raison d'une mise aux normes sismiques. L'Osier ferme. Quant au général, il ne devrait pas trainer longtemps son sabre. Bruno Ménard semble hésiter entre le Japon et l'Amérique. Avec peut-être une solution à Honolulu.



En France, on bouffe surtout autour du bar, du Turbot, de la Sole, ou du lieu. Ici, il y a une multitude d'espèces, et apparemment tout se mange.

**NISSIN**  
World Delicatessen  
TEL 03-3583-4588

STORE HOURS  
9.00 AM ~ 9.00 PM  
WE DO OUR BEST TO BRING YOU  
QUICK AND FRIENDLY SERVICE.  
THANK YOU !

2010年11月16日(火) No. 0003  
No. 0260YAMA \* No. 0260YAMA

000135	内RICE KORIHIKA	¥2,480
000132	内RICE CRISPIES	¥578
000134	内PARDINO EXV GL	¥1,200
000134	内ONGANTO LI QIT	¥770
000242	内Nanori Pear	¥580
000243	内Old Coconut	¥808
000241	内Tabla beet	¥678
000241	内Yuzu citron	¥450
02410P	内HAI	¥880
000241	内KHA	¥368
000144	内Hansen Dais GR	¥788
000241	内Horse radish	¥980
000241	内Porilla	¥158
000241	内MYOGAKO	¥250
000155	内SALTED BUTTER	¥2,079
000132	内KURO MITSU	¥210
000241	内GINNO HUT	¥230
000241	内ITALIAN PARSLE	¥198

合計 ¥13,916  
(内税 ¥883)  
外税 ¥13,016  
(消費税 ¥883)



No. 0538 18点 ¥ 15:43PM





**CARPACCIO  
DE NASHI AU  
SUCRE NOIR  
ET RIZ SOUFFLE  
CAMELISE (4 pers.)**

*Dessert / Facile / Bon marché  
Préparation : 20mn / Cuisson : 10 mn*

1 ou 2 nashi (fruit japonais)  
10 cl de kurumitsu (sucre noir liquide chez  
Terre Exotique)  
200 g de rice crispies  
50 g de sucre semoule  
30 g de beurre demi-sel  
1/2 l de crème glacée (thé vert, amande,  
vanille)

Dans une poêle chaude, répartissez le  
sucre semoule et faites-le fondre sans eau  
(important !). Le sucre va se colorer ; dès  
qu'il devient ambré, versez les rice crispies  
et roulez-les dans le caramel avec une  
spatule. • Ajoutez le beurre, mélangez dé-  
licatement et séparez les grains avec une  
fourchette. Réservez. • Faites tiédir le sucre  
noir liquide sur feu doux. • Lavez et séchez  
les nashi et émincez-les en rondelles à  
l'aide d'une mandoline. Si vous avez du  
temps, vous pouvez retailer les rondelles  
de nashi avec un petit emporte-pièce de  
2 cm de diamètre. • Plongez les rondelles  
de nashi dans le sucre noir, laissez reposer  
2 mn, sortez-les, puis répartissez-les sur  
4 assiettes. • Prélevez 4 boules de crème  
glacée (thé vert, vanille...), enrobez-les de  
riz soufflé et déposez-les sur le carpaccio.



**RIZ  
CROUSTILLANT,  
COQUILLE  
SAINT-JACQUES  
ET BEURRE DE  
GINGEMBRE (4 pers.)**

*Plat / Assez facile / Bon marché  
Prép. : 20 mn / Cuisson : 50 mn*

300 g de riz cuit et chaud  
4 belles noix de saint-jacques  
sauce soja - huile d'olive - 20 g de beurre  
**Pour le beurre de gingembre**  
150 g de beurre frais - 10 brins de persil plat  
2 cm de gingembre frais  
le jus et le zeste râpé de 1/2 citron  
**Pour la compote de tomate**  
4 tomates - 2 échalotes  
2 gousses d'ail - 1 pincée de sucre  
huile d'olive

**Préparez votre beurre de gingembre :**  
mettez dans un blender le gingembre pré-  
alablement râpé avec le beurre, le jus et le  
zeste de citron, les feuilles de persil, sel et  
poivre, mixez jusqu'à l'obtention d'une  
crème homogène. • Étalez le beurre obtenu  
entre deux feuilles de film alimentaire et en  
couche aussi fine que possible (2 mm maxi)  
et placez au congélateur pour faire durcir.  
• Pendant ce temps, ébouillantez les to-  
mates 30 s dans l'eau bouillante, pelez-les  
et épépinez-les. • Faites revenir les écha-  
lotes pelées et hachées menu dans 2 c. à  
soupe d'huile. • Ajoutez les tomates en dés  
et les gousses d'ail pelées, dégermées et  
écrasées, ajoutez le sucre, salez et poivrez  
généreusement. Couvrez et laissez compo-  
ter 30 mn à feu doux. • Retirez le couvercle  
et laissez évaporer l'eau restante en conti-  
nuant la cuisson 15 mn environ, la sauce  
doit être complètement réduite en compote.  
• Formez 4 galettes de riz égales à l'aide  
d'un cercle de 6 à 8 cm selon les appétits.  
Faites-les revenir à la poêle chaude dans  
1 c. à soupe d'huile en surveillant la cuisson  
pour qu'elles soient bien dorées des deux  
côtés. Le résultat doit être croustillant. A ce  
stade, déglacez avec 1 à 2 c. à soupe de  
sauce soja. • Parallèlement, faites saisir les  
noix de saint-jacques 1 mn de chaque côté  
dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile  
d'olive. Dès que les noix sont dorées, ajou-  
tez 20 g de beurre dans la poêle, salez et  
poivrez. • Au moment de servir, découpez  
dans le beurre de gingembre 4 rectangles  
de 4 cm de long sur 2 de large environ et  
déposez-les dans 4 assiettes. • Ajoutez les  
galettes de riz et déposez dessus une cuille-  
rée de compote de tomate, puis les noix de  
saint-jacques. Donnez un dernier tour de  
moulin et dégustez aussitôt.



**COMME  
UN RISOTTO,  
FRITURE  
LÉGÈRE DE  
CHAMPIGNONS  
(4 pers.)**

*Plat / Facile / Bon marché  
Prép. : 20 mn / Cuisson : 30 mn*

8 champignons (maitake ou shiitake)  
300 g de riz blanc rond japonais  
1 ou 2 oignons blancs  
1 litre de bouillon de poule (préparé  
avec un cube ou avec les bouillons  
japonais Ariake)  
1 c. à soupe bombée de mascarpone  
1 noix de beurre  
100 g de comté fruité  
**Pour la pâte à beignets**  
75 g de fécule - 100 g de farine  
5 g de levure de boulanger  
10 cl d'eau - 10 cl de bière  
**Pour la friture**  
1 l d'huile d'arachide

**Préparez la pâte à beignets :** mé-  
langez tous les ingrédients dans un  
blender et laissez reposer 30 mn.  
Nettoyez les champignons sous l'eau  
froide, séchez-les dans un papier ab-  
sorbant. Faites chauffer l'huile à 180°.  
• Trempez les champignons dans la  
pâte à beignets et plongez-les dans  
l'huile chaude. Surveillez la cuisson  
en retournant éventuellement les  
champignons pour qu'ils dorent de  
tous les côtés. • Sortez-les au fur et à  
mesure et placez-les sur un papier ab-  
sorbant. Réservez au chaud. • Dans  
une sauteuse, faites suer sans les colo-  
rer les oignons émincés dans le beurre  
mousseux. Rincez le riz plusieurs fois,  
égouttez-le bien et mélangez-le aux  
oignons jusqu'à ce qu'ils soient trans-  
lucides (ils ne doivent pas brunir).  
• Versez du bouillon à la louche en re-  
muant bien pour que le riz n'attache  
pas dans le fond. Faites cuire le riz par  
absorption du bouillon en ajoutant au  
fur et à mesure le liquide nécessaire  
pour qu'il cuise de façon homogène.  
• Dès que le riz est cuit, coupez le feu.  
Ajoutez le mascarpone, salez et poi-  
vrez, mélangez et couvrez, laissez re-  
poser 1 mn. Incorporez le comté râpé  
et servez aussitôt avec les beignets de  
champignons.

**à table+ Vous trouverez du riz**  
japonais dans les épiceries asiatiques  
sous l'appellation « riz pour sushi ».  
Cette recette peut être réalisée avec  
du riz italien (arborio ou carnaroli).



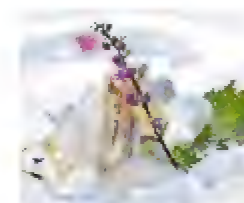
**MAQUEREAU MARINE,  
RAVIOLI DE BETTERAVE  
ET CHANTILLY DE WASABI (4 pers.)**

*Entrée / Facile / Bon marché  
Préparation : 20mn / Marinade : 6 h*

1 maquereau extra-frais -  
1 kg de gros sel marin - 1 tube de wasabi  
1 bouteille de vinaigre de riz - 15 cl de crème liquide entière  
1 betterave cuite - quelques brins de ciboulette - fleur de sel  
1 yuzu (ou une mandarine)

Faites lever les filets de maquereau avec la peau par le pois-  
sonnier. • Déposez une couche épaisse de gros sel dans un  
plat à poisson long et profond. • Reconstituez le poisson en  
mettant les filets l'un sur l'autre, placez-le dans le plat et recou-  
vrez-le de gros sel. Couvrez d'un film alimentaire et placez au  
frais pendant 3 h. Au bout de ce temps, retirez le maquereau du  
sel, rincez-le sous un filet d'eau froide et séchez-le délicatement  
dans du papier absorbant. • Remplacez le gros sel par le vina-  
gre de riz dans le plat. Remettez le maquereau à mariner de-  
dans pendant 3 h, puis sortez-le du vinaigre, rincez, séchez et  
gardez au frais jusqu'au moment de déguster. • 30 mn avant  
de servir, montez la crème liquide bien froide en chantilly et  
ajoutez délicatement une pointe de wasabi préalablement  
malaxé à la fourchette pour l'assouplir, salez à la fleur de sel.  
• Pelez la betterave et prélevez des rondelles aussi fines que  
possible à l'aide d'une mandoline. • Déposez 1 c. à café de  
chantilly au centre des rondelles de betterave, rabattez-les  
comme des raviolis, liez-les avec une tige de ciboulette et dé-  
posez-les dans 4 assiettes. • Lavez, séchez et prélevez des  
bandes de zeste sur le yuzu. Otez la partie blanche interne et  
coupez le zeste en fins bâtonnets. • Coupez en deux et en  
biseau chaque filet de maquereau et répartissez-les dans les  
assiettes. • Parsemez de bâtonnets de yuzu et servez aussitôt.

**à table+ Le poisson doit être extrêmement frais avec des**  
couleurs bien vives. > Bruno Ménard recommande de saler à  
la fleur de sel pour donner du croquant.



**SASHIMI DE NOIX DE COCO FRAÎCHE  
(4 pers.) Entrée / Facile / Bon marché**

*Préparation : 20 mn / Pas de cuisson*

1 noix de coco - 1 ou 2 feuilles de shizo  
1 yuzu (ou une mandarine)

Mettez 4 assiettes au frais pendant 1 h. • Ouvrez la noix de  
coco en deux, sortez la chair et pelez-la. • Avec un couteau  
économe, émincez la chair en lamelles aussi fines que possible.  
• Répartissez-les au fur et à mesure sur les assiettes. Arrosez  
d'un filet d'huile d'olive. • Emincez le myoga en filaments.  
• Lavez, séchez et prélevez des bandes de zeste sur le yuzu.  
Otez la partie blanche interne et coupez le zeste en fins bâton-  
nets. • Répartissez le myoga et les zestes sur les assiettes, par-  
semez de fleur de sel, ajoutez le shizo émincé et servez aussitôt.

**à table+ On peut acheter le shizo et le myoga (de la famille**  
du gingembre) dans les épiceries japonaises. Si vous ne trouvez  
pas de myoga, vous pouvez le remplacer par de l'échalote  
émincée très finement.

LES NOUVEAUX  
COFFRETS  
ELLE

150 RECETTES FACILES DES GRANDS CHEFS  
150 RECETTES 30 MN CHRONO



150 FICHES-CUISINE

15 EUROS  
EN LIBRAIRIE  
ET EN GRANDES SURFACES



# MARGEON tire le vin au clair

*Chef sommelier des restaurants d'Alain Ducasse et auteur d'un ouvrage très didactique sur « Les 100 mots du vin » (PUF), on trouverait difficilement meilleur précepteur que Gérard Margeon pour un cours de viticulture générale. Après avoir coupé la France en quatre et traité du quart Nord-Est dans le précédent épisode, il revient aujourd'hui sur les vins du Sud-Est.*

photos Jean-Claude Amiel  
réalisation Sandrine Giacobetti  
texte Julien Bouré

Le quart Sud-Est du vignoble français est sans doute le plus complexe de tous, en raison de sa multitude de mentalités, d'habitudes et de terroirs. Il démarre au sud de Lyon, descend le long du Rhône, bifurque sur la Provence en englobant la Corse, et va mourir des kilomètres plus loin, tout au bout du Languedoc et du Roussillon, sur les marches du climat océanique. La nature étant bien faite, la surface gondolée de cette région ensoleillée permet de jouer des expositions Nord et Ouest pour que le raisin ne soit pas écrasé de chaleur dès le matin. L'influence mécanique du Rhône est frappante. Le fleuve n'est plus comme autrefois un moyen de communication déterminant, mais il représente cet immense couloir ventilé en permanence, ce qui est globalement très positif, car le vent régule ici les températures méridionales. En bordure du bassin méditerranéen également, Provence, Languedoc, Roussillon, le vent assainit le système de ce grand sud tout de même beaucoup moins sujet aux maladies et à la pourriture que d'autres régions de France.

**Le pays des assemblages.** Contrairement à la Bourgogne plus au nord, le Sud-Est a tendance à assembler. Ses cépages présentent en effet certaines carences, dont l'union fait finalement la force. Dans la région bordelaise, ce type de mélange sert souvent à arrondir un caractère végétal un peu trop vif, alors que dans le Sud-Est, il s'agit plutôt d'aérer un côté alcooleux, de structurer le fruit à saturation, lui donner une verticalité. Le grenache tout seul dans le grand Châteauneuf présente souvent une trame un peu lâche (sauf évidemment sur des terroirs exceptionnels comme à Chateau Rayas), qu'il faut rassembler grâce à des cépages améliorateurs, pousser en nervosité, en acidité. Dans le Sud-Est, il y a une infinité de raisins, qui ont chacun un rôle à jouer (jusqu'à 13 différents à Châteauneuf du Pape). Mais la vision du vin a évolué depuis l'époque des vieux millésimes : les domaines qui travaillaient avec dix cépages il y a cinquante ans se contentent à présent d'en sélectionner trois. Le climat change, les connaissances se font plus précises, les machines sophistiquent les vendanges. Etait-ce mieux avant ? Qui sait, le tout reste de ne pas tomber dans une admiration facile du bon vieux temps. Il faut se remettre dans le contexte, se demander s'il existait réellement une vision du vin, ou si celle-ci se résumait à jeter dans la bouteille tout ce qui venait. En gros, les deux cépages rois du grand





Sud-Est sont la syrah et le grenache. J'adore ce dernier, parce que ce raisin qui paraît tellement rustique, à l'opposé de la haute gastronomie, est en fait d'une intelligence extrême. A maturité, ses 13° d'alcool donnent le change en procurant une impression de fraîcheur mentholée, sans aucune lourdeur. On a le sentiment de boire un vin très épanoui. Il est malin, un tout petit peu surnois.

**Le Rhône nord.** Il existe deux vallées du Rhône, celle du nord et celle du sud. La première travaille essentiellement en monocépage, l'autre presque uniquement en multicépage. Ce Rhône nord se subdivise en rive droite et rive gauche. Quand Lyon est dans le dos, les Hermitage sont à gauche, les Côte Rôtie sont à droite, et tout cela ne se mélange pas, ces deux fiertés rivales se toisent de part et d'autre du fleuve. On y fait du vin blanc des deux côtés, un peu plus en monocépage sur la rive droite, comme le Condrieu qui est issu du viognier. A gauche, il se compose d'au moins deux cépages, la marsanne et la roussanne, notamment les Hermitage et les Crozes-Hermitage blancs. Côté rouges, ceux de la rive droite ont des caractères bien trempés, en particulier le Cornas, un vin noir à haute expression qui ne contient que de la syrah, alors que toutes des autres appellations du Rhône nord, (Côte Rotie, Hermitage, Crozes-Hermitage) admettent l'adjonction de raisin blanc.



**Au sud du Rhône.** Avec pour commencer la grande noblesse de Châteauneuf du Pape et de ses satellites, mais aussi tous les villages et les crus comme Vacqueyras ou Gigondas, dotés d'une vraie personnalité. Ici, l'amélioration a été époustouflante. Il y a quelques années, c'était une région qui produisait du volume, des vins simples et alcooleux, sans grande notoriété (hormis Châteauneuf du Pape). La région se laissait aller, le soleil et les galets chauds aidant, à des vins envoûtants. Quand on gratte un Châteauneuf bancal, on réalise que son potentiel est énorme, démultiplié par sa grande variété de cépages, de terroirs et de micro-climats. Ici, le grenache produit une texture de bouche un peu lâche,



transpercée, puissante mais aérée. Parfois c'est un défaut, il faut le rassembler. C'est l'inverse dans le Languedoc où, dépaycé, ce cépage sera bien plus compact, plus lourd, plus sombre, quasi cacaoté, et aura davantage besoin d'être délié. **La Provence.** Elle est très large dans son horizontalité, sous influence méditerranéenne mais avec différents terroirs et de nombreuses climatologies. Je suis en train de redécouvrir Bellet, des vins d'une grande noblesse et aux coûts de production élevés, issus de cépages typiques et d'un micro-climat peu connu. Puis il y a les crus de Cassis, Bandol,

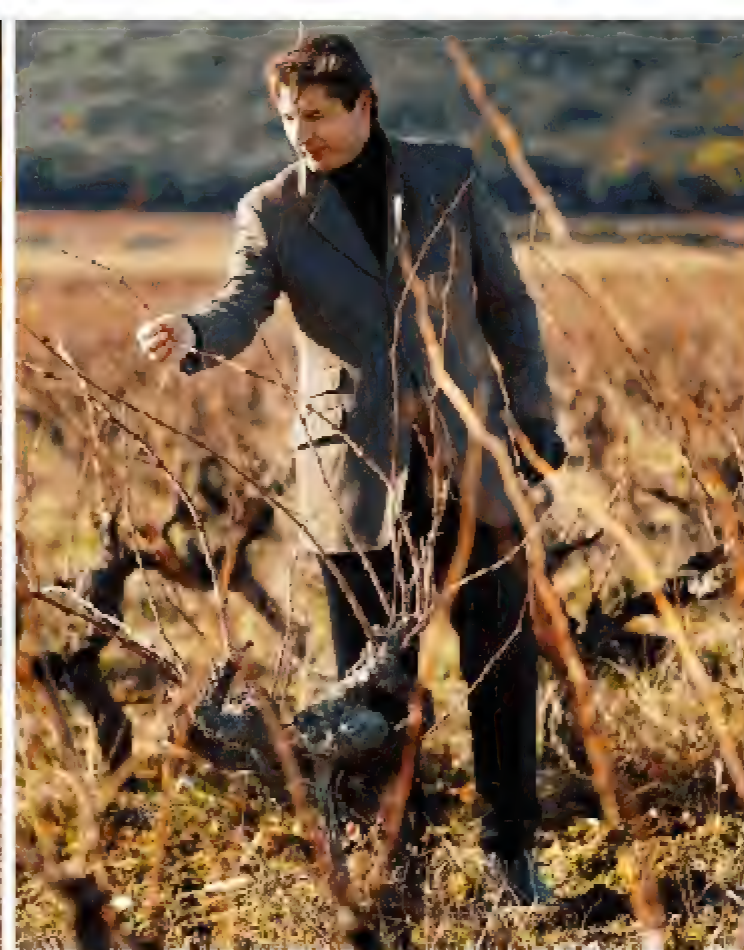


Palette, et toute l'appellation Côtes de Provence, où l'on trouve quelques grands vins blancs (qui ont tendance à

être surboisés, inutilement passés en barrique), pas suffisamment de vin rouge, et bien sûr du rosé. Le problème de la Provence est qu'elle a tendance à vouloir faire des vins « sérieux » dans toutes les gammes, lesquels s'avèrent souvent trop structurés par des élevages en bois : qu'on se le dise, un grand vin n'a pas forcément passé 18 mois en barrique neuve. Les vins rouges de Provence sont assez rustiques, sûrement à cause d'un climat très ensoleillé. C'est la raison pour laquelle le rosé va très bien à cette région, on peut stopper la maturation avant

l'extraction de ces matières un peu dures. A mes yeux, la Provence représente l'unique terroir mondial capable de produire des rosés de très grande qualité. Ils n'ont d'ailleurs jamais été aussi bons qu'aujourd'hui. Evidemment, il y a toujours des détracteurs pour raconter que c'est du vin inabouti, mais ce n'est vraiment pas mon sentiment. Il y a deux façons de faire du rosé. Par saignée, la cuve de vin rouge est en train de macérer, et on estime qu'il y a disproportion entre le volume de jus et son potentiel de coloration : on en soutire donc un peu au moment où la couleur convient, le rosé est alors un peu la chute du vin rouge. Cela donne des vins très intenses, immédiats. Par pressurage direct, on laisse le rosé macérer très





légèrement dans le pressoir (on dit alors « rosé d'une nuit »), avant de presser au moment où le jus commence à se colorer. La robe sera alors très pâle comme les fameux pétales de rose, et le style d'une immense finesse, sensuel, presque poivré.

**La Corse.** C'est un point fort. Je l'ai découverte récemment, elle me fait l'impression d'évoluer dans son coin, sans s'emballer, en travaillant ses cépages indigènes. C'est une toute petite île en surface mais dotée d'une diversité incroyable, des climatologies encaissées alternant avec les influences méditerranéennes et surtout continentales. Il y a un peu de grenache, mais surtout ces deux cépages rouges autochtones incroyables, le niellucciu et le sciaccarellu d'Ajaccio, ce dernier donnant des vins dotés d'une couleur de pinot noir bourguignon, et un velouté sensationnel. J'ai une passion pour ce tout petit vignoble, où les domaines n'augmentent pas mais se réveillent doucement. Plutôt que de faire du vin

pour le marché international, ils ont affiné leur culture de la vigne et sont très sensibles à la vinification : cela donne des vins avec une vraie identité.

**La Provence** a ce talent-là, mais elle est dévorée entre son immense volume de rosé et une trop grande ambition dans le rouge et dans le blanc. Et puis elle pâtit d'une activité saisonnière plus longue qu'en Savoie, qui dérègle un peu son système viticole.

**Le Languedoc et le Roussillon.** C'est un très grand terrain de jeu, mais sans unité réelle. On y fait de tout, des bulles, du rosé puissant, du blanc, du rouge, du vin naturellement moelleux comme les muscats Rivesaltes et Frontignan, ou bien muté en ce qui concerne les Banyuls et les Maury, grands concurrents des Porto et à fort potentiel de garde. Cette région paraît écrasée de soleil, mais on peut tout y faire, en raison de sa taille et de ses nombreuses influences climatologiques. Il y a ceux qui en sont restés à leurs vieilles habitudes d'assemblages et qui ne pensent pas à évoluer, ceux qui se

mettent à travailler avec des cépages améliorateurs ou en monocépage pour devenir commercialisables à l'international (quitte à sortir des appellations), ceux qui hésitent. Et enfin il y a des entités incroyables comme Sieur d'Arques en plein Limoux, à la limite du Sud-Ouest, raison pour laquelle on y fait des blancs intéressants. Cette enclave de chardonnay a un niveau qualitatif incroyable, elle donne les grands vins blancs du Languedoc, comparables en noblesse à la Bourgogne (on y trouve d'ailleurs des bulles, le Crémant et la Blanquette de Limoux).

En descendant vers la Méditerranée, les blancs sont issus d'assemblages de grenache blanc, de grenache gris et de macabeo, trois cépages exceptionnels qui ne donnent pas aux vins un grand potentiel de garde, mais leur procurent une chair de vin rouge, des saveurs de groseille, un nez presque printanier et une expression olfactive légère, florale. Les millésimes 2008 sont parfaits en ce moment : explosifs, on les sent fragiles, prêts à faner. Mais ce grand Languedoc est aussi et avant tout une grande région de vins rouges. Son potentiel est tel qu'il a tendance à se disperser dans une infinité de gammes, que la surface imposante des parcelles rend possible. Dans le Roussillon, on retrouve des terroirs exceptionnels d'ardoise et de schiste, où l'on a expatrié les grenaches de Châteauneuf, avec des notions chaudes, sombres et de fruits noirs plutôt que le profil de fruits rouges macérés du Rhône sud.

Nos sincères remerciements aux Château Signac en AOC Chusclan et Mont Redon à Châteauneuf du Pape, pour ces visions de grand sud avec le mont Ventoux en point de mire.



Lorsque j'étais stagiaire à l'ENA, j'ai eu le privilège d'être intronisée « Chevalier de Saint-Georges ».

avec du thym et du romarin que je cuis dans un plat à tagine.

**Votre mari vous aide ?**

Quand nous recevons des amis, je prépare la cuisine et il remet de l'ordre. Le partage traditionnel des tâches ! Cela me convient.

**Revenons aux vins. Quel est votre premier souvenir ?**

J'ai été autorisée à en boire assez jeune, mais raisonnablement. Des vins de table et des vins marocains, comme le gris de Boulaouane. Le vin c'est toute une culture, en France comme tout autour de la Méditerranée, on en fait d'excellents qui subliment la cuisine.

**Et aujourd'hui, quels sont vos vins préférés ?**

Il y en a beaucoup ! Je suis plutôt rouge. J'ai un faible pour le Château Saint-Pierre d'Escarvaillac, un vignoble près d'Avignon qui jouxte les vignobles de Châteauneuf-du-Pape. Dans le Lubéron, il y a de très bons vins, cités au Parker. Ma sœur fait un excellent foie gras maison, merveilleux avec un Gewurztraminer, Jurançon ou Baumes de Venise. Avec les fruits de mer, un Muscadet c'est délicieux.

**Dans votre métier, vous avez l'occasion de faire des découvertes ?**

En politique, on voyage pas mal et les gens ont à cœur dans chaque région de nous faire goûter de bonnes choses. Le plus difficile lorsqu'on est en campagne, c'est qu'on vous offre systématiquement le vin d'honneur. Et si l'on n'y prend pas garde, cela peut vite être dangereux.

**Et à Paris ?**

Le restaurant des parlementaires, rue de l'Université, est très bon, il propose une belle carte des vins. Quelquefois je me laisse tenter par un verre de Haut-Marbuzet. À l'Assemblée nationale, on a aussi la chance d'avoir une buvette où l'on peut manger rapidement à toute heure. J'y déjeune tous les lundis, vers 15 h, après mon cours à Sciences Po.

**Vous avez été ministre de François Mitterrand, pouvez-vous nous confier quelques moments gourmands qui vous ont marquée ?**

À l'Élysée, dans les dîners officiels, on peut goûter des vins et une cuisine exceptionnels. Je me souviens aussi d'une visite d'État à Londres en 1983, où le dîner, arrosé de grands Bordeaux, s'était tenu sous les voûtes de Westminster et où nous étions arrivés en carrosse ! En Allemagne, j'ai goûté de la panse de brebis farcie à l'occasion d'une rencontre entre François Mitterrand et le Chancelier Helmut Kohl. Mais mon meilleur souvenir, c'est un repas de truffes fraîches, envoyées au Président par un de ses amis. François Mitterrand aimait surtout les produits du terroir.

**Justement, comment faites-vous pour garder la ligne ?**  
Je fais tout pour ça. De la gymnastique presque tous les jours chez moi, du vélo, de la marche, l'été, de la natation (1 km tous les jours). J'aime les bonnes choses, mais je fais attention. Pour moi, c'est la condition pour être en forme.

## Ses vins préférés

**CHAMPAGNE TORNAY**  
CUVÉE PALAIS DES DAMES GRAND CRU  
Conçu avec 50 % de chardonnay et 50 % de pinot noir, très agréable, bien équilibré. Fait partie des Champagnes de vigneron. Je privilégie les champagnes des petits propriétaires.  
19,50 € la bouteille départ cave.

**SAINT-ESTÈPHE**  
CHATEAU HAUT-MARBUZET 2007  
Un Saint-Estèphe fin, élégant et charmeur qui peut se garder une douzaine d'années. Superbe avec les viandes rouges.  
27 € la bouteille départ cave.

**CÔTES DU RHÔNE**  
CHATEAU SAINT-PIERRE D'ESCARVAILLAC  
CUVÉE CLOS DES CAILLOUX 2008  
L'unique cave de la commune d'Avignon, capitale des Côtes du Rhône. Un vin rouge friand et puissant.  
7 € la bouteille départ cave.

**GEWURZTRAMINER 2004 GRAND CRU**  
KITTLERLE DOMAINE SCHLUMBERGER.  
Vin vif, racé et aromatique aux parfums de rose, de fruits exotiques (litchi, mangue) et d'épices. Parfait avec le foie gras ou des fromages bleus. 18 € la bouteille, en vente chez les cavistes Nicolas.

**CÔTES DU LUBÉRON 2005**  
DOMAINE DES VAUDOIS  
Un vin rouge chaleureux, aux arômes de fruits rouges confits. Idéal avec les grillades, les tagines, etc. 5 € la bouteille.

**MUSCADET DE SEVRE-ET-MAINE-SUR-LIE**  
CLOS DES ORFÈVILLES 2009  
Un blanc léger, fruité et vif à déguster avec un plateau de fruits de mer, des poissons. Entre 8 et 9 € chez les cavistes.

**RASTEAU SIGNATURE ROUGE 2007**  
Un vin doux naturel qui appelle le chocolat, le gibier ou encore le foie gras aux figues, le melon au jambon de Parme... 11,70 € la bouteille.

# ÉLISABETH GUIGOU

*C'est à Romainville, ville de sa circonscription, dans le restaurant italien Luna Rossa, que madame la députée et ancien ministre a choisi de nous confier ses souvenirs gourmands.*

photos Alain Longeaud - réalisation Frédérique de Granvilliers

**Pourquoi ce lieu ?**

C'est un très bon restaurant et un lieu où se rencontrent des Romainvillois de toutes les générations. Il est aussi fréquenté par des artistes et de nombreux jeunes Parisiens car sa note gourmande est correcte. Dans quelques années, la ligne 11 viendra jusqu'ici ; le tunnel est d'ailleurs creusé. Il n'y aura plus la coupure du périphérique. **Parlez-nous de vos premiers souvenirs gourmands...**  
Je suis née à Marrakech. Dans ma famille, on aimait cuisiner. Dans le bled

de mes grands-parents, on tuait le cochon, ma grand-mère préparait pour mon grand-père italien une merveilleuse polenta, des salmis de pintade. Mon père cuisinait des plats marocains et, comme il était chasseur, il aimait préparer perdreaux, gibiers... une cuisine de fête. **Et vous avez hérité de leur talent ?**  
Honnêtement, non ! Je cuisine de temps en temps seulement, pour des amis ; en revanche, je pourrais jardiner tous les jours ! J'ai cependant un bon sens de la cuisine, des saveurs, des produits.

**Quelles sont vos spécialités ?**

Des poissons vapeur, des plats traditionnels comme la blanquette de veau et la charlotte au chocolat (inspirée d'une recette de Michel Guérard), que je fais rituellement à chaque anniversaire de mon fils. C'est sa madeleine de Proust ! Et je l'adapte à Noël, pour en faire une bûche au chocolat. L'été en Provence, j'adore préparer des salades avec plein d'herbes, coriandre fraîche, serpolet (un délice avec le fromage de chèvre), un confit d'agneau aux aubergines

Merci à Antonio Di Brigida et à sa femme Liliane, patrons du Luna Rossa, pour leur accueil chaleureux.

## Ses restaurants

**En Ile-de-France**

**Luna Rossa**, à Romainville. Tout est bon, frais, authentique. Ses pizzas (comme à Naples), ses plats et une belle carte de vins italiens du Piémont, de Toscane, de Sicile.

**Casa Bini**, à Paris. Très sympathique avec beaucoup de jeunes. C'est mon fils qui me l'a fait découvrir.

**Le Mauzac**, à Paris. Pour sa cuisine du marché, sa très jolie place et la terrasse.

**Le Chêne**, à Bondy. Dirigé par deux patrons, ce restaurant revivifie le centre de la ville. Très bonne ambiance.

**Hélène Darroze**, à Paris. Délicieuse cuisine, merveilleuses tapas, une autre magnifique cuisinière.

**L'Auberge des Saint-Pères**, à Aulnay-sous-Bois. Un étoilé très chic.

**En province**

**La Fenière**, à Lourmarin. Un lieu plein de charme où déguster la merveilleuse cuisine provençale de Reine Sammut.

Labus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



# SAUMUR CHAMPIGNY

*A l'est de Saumur, un vignoble du val de Loire façonne des vins qui conjuguent séduction et plaisir. Des rouges fringants qui font exploser les fruits rouges en racontant la gourmandise.*

En France, il suffit de gratter le sol d'un vignoble pour voir une vieille histoire remonter à la surface. Dans le val de Loire, les choses sont faciles. En 1154, Henri Plantagenêt, comte d'Anjou, est sacré roi d'Angleterre. Sa cour et la noblesse anglaise s'entichent du vin du souverain. Choix du prince qui entraîne un développement notable de la vigne angevine. Beaucoup plus tard, au XVIII<sup>e</sup> siècle, le cardinal Richelieu confie à l'abbé Breton, de l'abbaye de Fontevraud, la mission de planter la région en cabernet. L'abbé choisit le cabernet franc, un cépage bordelais qui venait de Guyenne par le port de Nantes.

Deux incidences qui expliquent son nom de « breton » donné par les vignerons du val de Loire. Souvent rugueux, d'un caractère indocile, il fait magnifiquement le beau quand le ciel est prodigue et que le mercure s'agite. Cela tombe bien, Champigny vient d'un mot latin qui signifie « champ de feu », il désigne un terroir de sols mêlant l'argile et le calcaire reposant sur du tuffeau, un calcaire compact qui présente une forte capacité à emmagasiner la chaleur. Bienheureuse appellation Saumur Champigny qui couvre plus de 1500 hectares sur neuf communes, un terroir qui capte la lumière et se révèle le plus chaud de la région. Ce vignoble généreux s'affirme par des rouges qui irradiant les fruits rouges. C'est souvent la compote de framboise ou de cerise mais cela peut aller jusqu'au cassis et à la mûre, voire aux fruits des ronciers et, parfois, à la violette et à l'iris. Agile et alerte, ce rouge nerveux conjugue le velouté et la souplesse en laissant dériver une sensation de tendresse. Habile et gourmand, le Saumur Champigny décrit un plaisir immédiat et propose de saines rencontres avec des rouges à la tomate, un pied de cochon, un rognon de veau à la moutarde ou des filets de canard aux champignons.

## 1. DOMAINE JOULIN CUVÉE JEUNES VIGNES 2009

A une jolie robe entre le violet et le grenat s'ajoute un nez bondissant qui décline les fruits rouges et noirs en ajoutant une touche florale. Fringant comme un étalon, il s'affirme avec talent en misant sur un fruité généreux, une matière soyeuse et des tanins séduisants. Dans deux ans, il sera au top. En vente au domaine.

Plat : une terrine de lapin en gelée

## 2. DOMAINE DE LA PETITE CHAPELLE 2008

La robe s'affiche dans un superbe grenat et le nez ardent rappelle le cassis et les fruits des ronciers. La présence de 5 % de cabernet sauvignon sculpte des tanins francs et un style résolument classique. Un vin puissant à attendre deux ans pour apaiser sa fougue naturelle. En vente au domaine.

Plat : un haricot de mouton

## 3. LES LIZIÈRES 2009 RENÉ LEGRAND

Robe tirant sur le grenat impeccable, un nez qui égrène la framboise et la mûre avant d'aller vers la réglisse et le poivre. Le vin illustre parfaitement un cabernet franc classique, il mise sur un fruit tendu, une matière bien équilibrée et des tanins encore présents. Deux ans de cave et il sera prêt à boire. En vente au domaine.

Plat : un sauté de veau aux champignons



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

# UN ROUGE AGILE

photos Xavier Imbert /Studio HF  
réalisation Michel Creignou

## 4. CHÂTEAU DE PARNAY CLOS DU CHÂTEAU 2009

Le bouquet rayonnant hésite entre les fruits rouges et les fruits noirs, entre la framboise et le cassis. Le vin affiche une belle maturité des raisins par une matière généreuse, un fruité savoureux, des tanins dodus, une énergie évidente et une belle finale. En vente au domaine.

Plat : une pintade rôtie aux échalotes

## 5. CHÂTEAU DU HUREAU CUVÉE TUFFE 2009

Une magnifique illustration du cabernet franc du val de Loire comme l'affirme un nez épétant de cassis, de mûre et d'iris. L'attaque est souple et intense, la trame veloutée, un fruité précis, des tanins magnifiques et une finale énergique, tendue et follement longue. Du bel ouvrage. En vente au domaine.

Plat : un gigot de sept heures

## 6. DOMAINE DE LA PERRUCHE CLOS DE CHAUMONT 2009

Le vin a décroché une belle médaille, il l'a amplement méritée en découvrant un nez complexe et charmeur de mûre et de fruits des bois. Bien dessinée, la bouche parle l'équilibre et la tension en exposant des tanins suaves et un fruité savoureux qui accompagne une longue finale. En vente au domaine.

Plat : un rognon de veau à la moutarde de Meaux

## 7. DOMAINE DES VARINELLES CUVÉE LAURIENTALE 2009

Grenat profond pour la robe, arômes cajoleurs de framboise, de cassis et de violette, le vin rayonne. Impression confirmée en bouche, la rencontre avec un vin harmonieux, puissant et élégant, bâti autour de tanins enrobés. Il conduit sur une longue finale aux saveurs de fruits confits. En vente au domaine.

Plat : une côte de bœuf à la moelle

## 8. DOMAINE DES SANZAY VIEILLES VIGNES 2008

Cette valeur sûre de l'appellation ne décevra pas ses admirateurs avec cette cuvée qui développe un magnifique bouquet de cassis pur. Un vin droit et généreux qui trouve son équilibre entre intensité et richesse, fruité intense et fraîcheur. Le plus ? Une longue finale réglissée.

En vente au domaine.

Plat : un carré d'agneau rôti aux épices douces

## 9. CHÂTEAU YVONNE LA FOLIE 2009

Difficile de résister à un bouquet magique qui évoque une confiture de cerise noire et de mûre épicée de vanille. L'attaque est puissante et virile, puis l'impression s'apaise pour découvrir un joli fruit, des tanins prometteurs et une fin de bouche tout en finesse. En vente au domaine.

Plat : une daube de bœuf à la provençale

## 10. DOMAINE DES ROCHES NEUVES CUVÉE TERRES CHAUDES 2009

La robe se fait couleur-plaisir, le nez sait se faire ardent en racontant la mûre, l'iris et le poivre sur un fond vanillé. Amplitude et profondeur décrivent une matière savoureuse qui ondule entre une rondeur veloutée et des tanins bien dessinés avec de la fraîcheur pour animer le tout. En vente au domaine.

Plat : un magret de canard grillé et vitelottes sautées



retrouvez toutes nos fiches vin sur [www.elleatable.fr](http://www.elleatable.fr)

Adresses et sites en p. 120



# EVASION

## Evasion

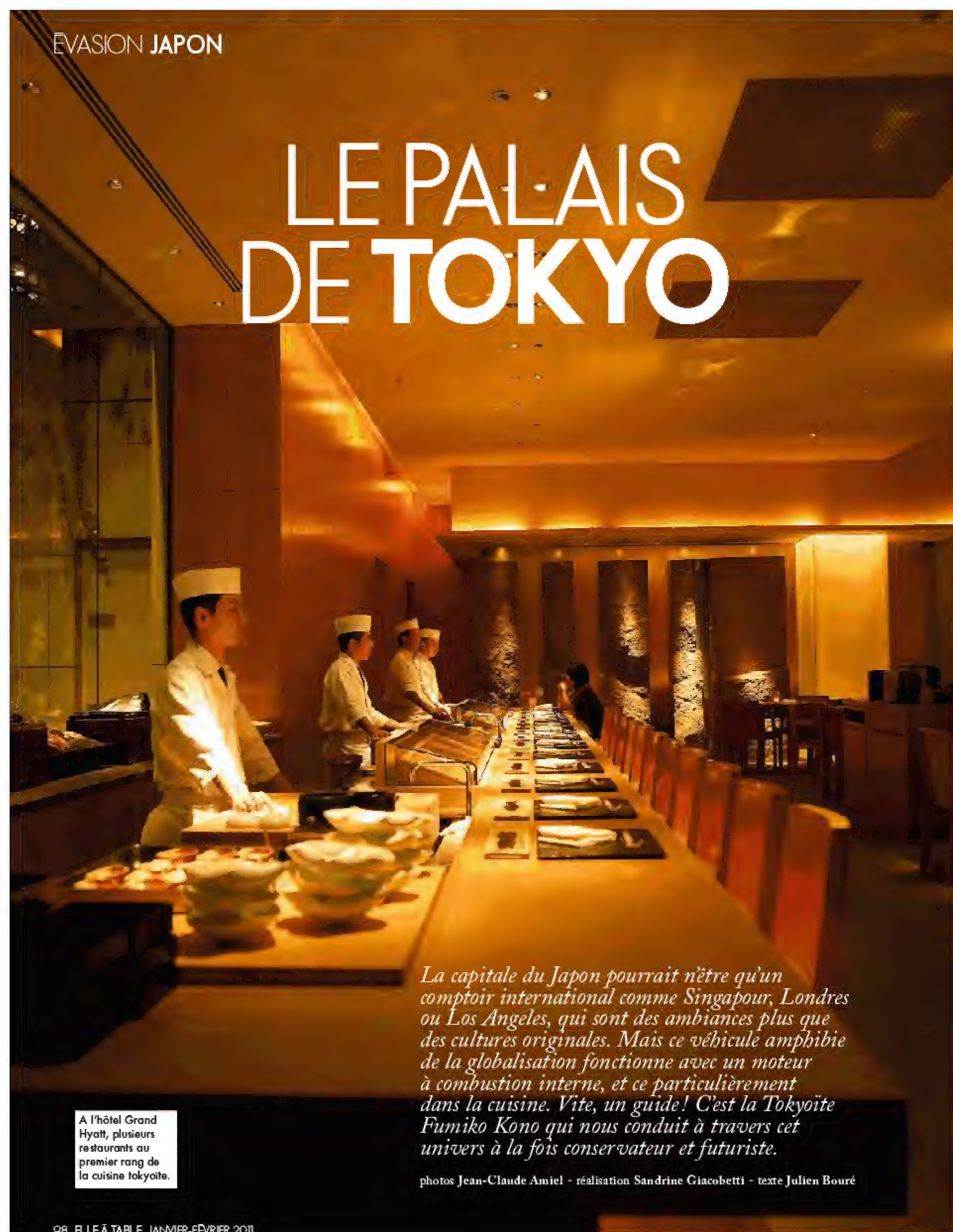
> Tokyo... un circuit électrique **PAGE 98**

> Le sanguinaccio  
d'Alba Pezone **PAGE 114**

Une crème au chocolat sans beurre ni œufs



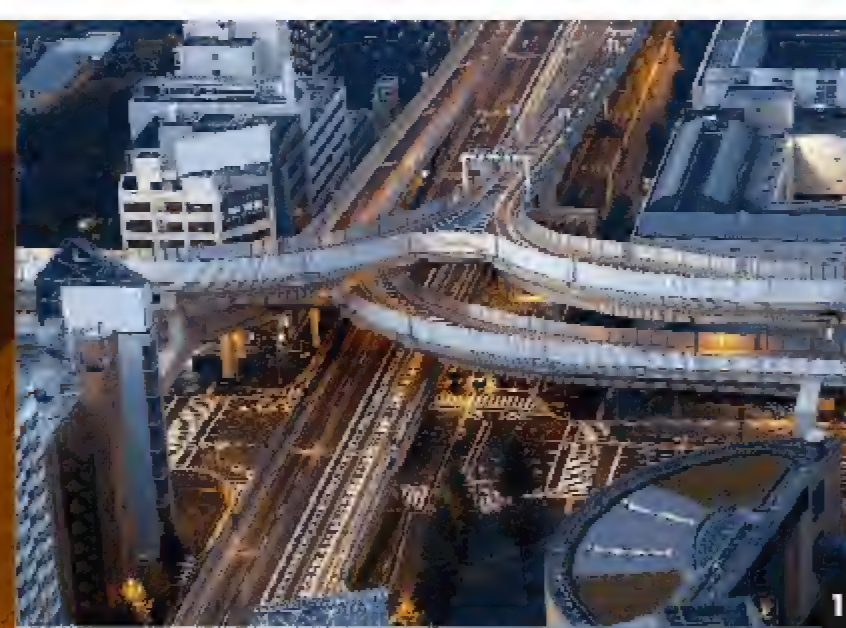
# LE PALAIS DE TOKYO



*La capitale du Japon pourrait n'être qu'un comptoir international comme Singapour, Londres ou Los Angeles, qui sont des ambiances plus que des cultures originales. Mais ce véhicule amphibie de la globalisation fonctionne avec un moteur à combustion interne, et ce particulièrement dans la cuisine. Vite, un guide! C'est la Tokyoïte Fumiko Kono qui nous conduit à travers cet univers à la fois conservateur et futuriste.*

photos Jean-Claude Amiel - réalisation Sandrine Giacobetti - texte Julien Bouré

A l'hôtel Grand Hyatt, plusieurs restaurants au premier rang de la cuisine tokyoïte.



1 et 2. A Tokyo, des lampions parcheminés n'émettant rien d'autre que leur ombre côtoient les échangeurs futuristes qui serpentent comme des nouilles...  
3. Le yuzu farci du restaurant Akasaka Kikunoi, front songeur de la gastronomie nippone.



rasant des chandelles, le pavé moisi et la mine affligée des saints dans leur niche

Fumiko Kono n'est pas un cordon-bleu ordinaire. C'est une ceinture noire, parvenue auprès du maître Alain Passard au dernier degré de l'adresse et de la précision culinaire. Cette cuisinière expérimentée ne s'est pourtant jamais sentie la vocation d'un brigadier-chef. On l'a vue prendre le maquis de la cuisine mondiale, où elle joue depuis quelque temps les francs-tireurs d'élite, les franchises-tireuses de cartes. Elle assure un cours régulier à l'école de cuisine parisienne d'Alain Ducasse, s'est coulée récemment dans un restaurant éphémère au sommet des Galeries Lafayette, a publié en France un livre de recettes relié par une belle couverture médiatique, apparaît même au Japon dans une pub pour des produits de beauté, et prépare un guide des bistrotis parisiens à l'attention des lecteurs nippons. Pourquoi les bistrotis ? Parce que ces lieux communs de la Gaule chevelue sont devenus des sanctuaires : comme une église où les arabesques d'encens, le feu

imposent une sorte d'émotion sacrée aux visiteurs, qu'ils soient d'autres cultures ou même non-croyants. Les Japonais ont découvert les bistrotis au cours d'un voyage, et sont tombés raides dingues de leurs moulures momifiées, de la candeur de leurs nappes en vichy, de leurs banquettes paresseuses, en éprouvant l'angoisse mortelle des vieux zincs détournés par les pirates de l'air du temps. Tokyo est un monde protocolaire, une liturgie permanente et obsessionnelle prise dans un faisceau de conventions énigmatiques et embrouillées comme les glyphes d'un codex mésoaméricain. Marcher du bon côté de la rue, répondre ce qui est prévu, respecter le scénario, procéder dans l'ordre. Ce fétichisme du tiroir existe également dans la restauration, à travers une armada de styles inflexibles et intraitables. De quoi expliquer peut-être l'engouement pour le genre bistrot, mais aussi un malentendu : dans son manuel, Fumiko tente de mettre à jour le grand catalogue récalcitrant des «bistroteries»,

«bistronomie», «néobistrot»... En croyant découvrir des contours nets, des catégories évidentes, un territoire franc et précis, elle s'est retrouvée dans des sables mouvants. Lors de la dernière Coupe du monde de football, les matchs de l'équipe japonaise furent retransmis sur les écrans géants du quartier tokyoïte de Shibuya. Des dizaines de milliers de supporters se rassemblaient au beau milieu du plus grand passage piéton de la terre, mais chaque fois que le feu passait au vert, ils refluaient vers le trottoir pour ne pas gêner la circulation. Sur ces îles flottantes, les aspérités sont lisses, les imperfections ont des airs de pureté. Bien sûr, Tokyo est la ville du siècle nouveau, aussi vraie que New York fut celle du précédent. Mais on la sent écartelée entre l'exposition universelle et la tentation de s'abstraire. Des lampions parcheminés n'émettant rien d'autre que leur ombre côtoient des échangeurs qui serpentent comme des nouilles et des rues si nettes qu'elles paraissent tapissées avec de la moquette. La révérence à angle droit du groom, lorsque votre taxi quitte le parking de l'hôtel, donne le sentiment d'être un kamikaze au décollage. C'est une jungle ...



... au bouillonnement étrange, où tout peut arriver mais où rien ne se passe, engagée dans un élan de création protégée et de destruction simulée. A Shinjuku, les armées de cols blancs en costume noir, aussi disciplinées que des délégations onusiennes. A Yoyogi, les rockeurs en perfecto coiffés d'un bananier rockabilly, qui passent leur dimanche à danser en se cognant entre bandes rivales. A Akihabara, les poupées aussi étranges que des femmes aztèques aux dents peintes. A Ginza, la noblesse de robe, à Shibuya, les écoliers aux cheveux rouges, au marché de Tsukiji, les forts des Halles. Mais à leur allure furtive et saccadée, on croit deviner partout le kimono sous le costume, comme l'empreinte d'une éclipse solaire sur des rétines nues. Chaque année, quelques touristes qui visitent l'Europe sont foudroyés par un choc nerveux nommé syndrome de Stendhal: ils éprouvent le malaise de la splendeur. Mais certains Japonais développent les symptômes inverses. Ils incubent l'horreur du laid. Dans les bonnes adresses de Fumiko Kono, il y avait le service déferant sans obséquiosité, le tabou de l'approximation, le culte de la finition poussé dans ses derniers retranchements, la clientèle experte, une cuisine saine aux saveurs franches, et des tarifs dans les cordes de toutes les bourses. On peut revenir complexé d'un pays aussi merveilleux.

#### Où dormir

**Park Hyatt** (3-7-1-2 Nishi Shinjuku, Shinjuku-Ku, tél. 03-5322-1234, [tokyo.park.hyatt.com](http://tokyo.park.hyatt.com), env. 350 € la double). Dans l'aube translucide, les chambres orientées Ouest offrent une vue de cristal sur le mont Fuji. En bas, un quartier kafkaïen soudé à l'hôtel de ville, produit de synthèse du Chicago de l'Outfit. Dans ce pays où les standards de confort sont poussés à la dernière extrémité, les palaces font un réel effort de distinction. Si vous réservez ici, c'est pour le luxe très japonais, d'une douceur cérémonieuse, presque autoritaire.

**Le Grand Hyatt** (6-10-3 Roppongi, Minato-Ku, tél. 03-4333-1234, [tokyo.grand.hyatt.com](http://tokyo.grand.hyatt.com), à partir de 300 € la double) est plus en décontraction. C'est un hôtel international à proximité de Midtown et des restaurants de Roppongi. Le buffet est splendide, et une pâtisserie au rez-de-chaussée expose dacquoises au riz, mille-feuilles, Paris-Brest, cakes de patate douce et monts-blancs aux vermicelles de crème de marron.

**Mandarin Oriental** (2-1-1 Nihonbashi Muromachi, Chuo-ku, tél. 03-3270-8800, [mandarinoriental.com/tokyo](http://mandarinoriental.com/tokyo), env. 400 € la double) au confort plus sensuel, plus asiatique. Parquet soyeux en bois de bambou, une moquette qui vous avale la plante des pieds, des peignoirs parfumés au riz, et une hauteur de vue à faire pivoter l'horizon en position verticale. Détail de châtelain, pour faire laver vos affaires, glissez-les dans un placard contigu à la porte d'entrée: le personnel les récupère par une petite trappe dans le couloir. Buffet tonitruant au petit dej', avec des dim sum extras et des croissants ...



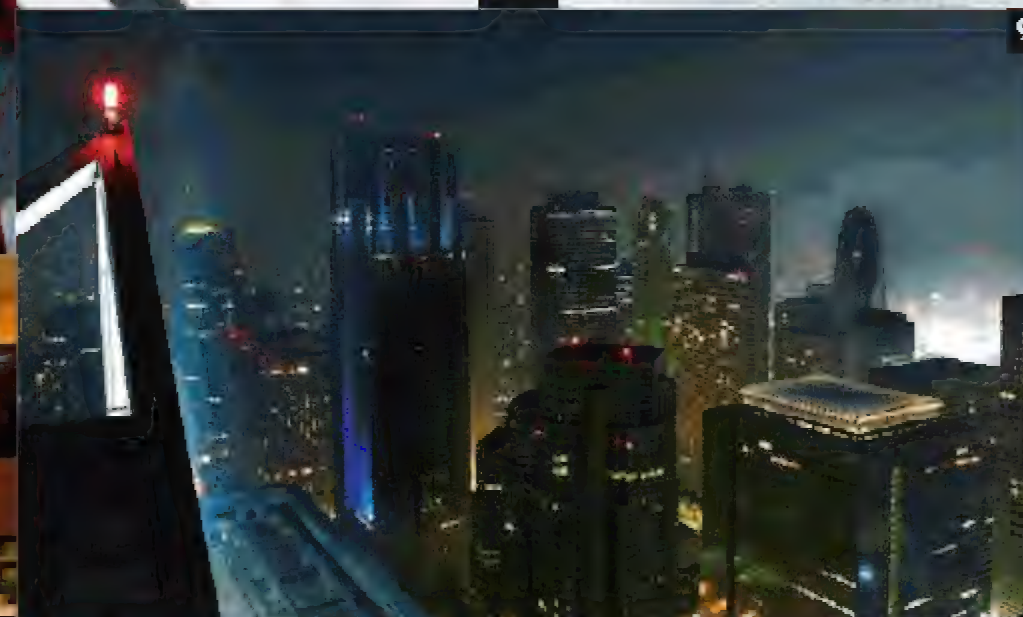
1 2



3 4



6 7



8



9

6. Henri Charpentier, un pâtissier nippon qui se fait connaître en douceurs.  
7. Ici, les emballages ressemblent à des écrins.  
8. Fumiko Kono, une cuisinière qui jette des ponts entre la France et le Japon.  
9. Tokyo, l'horizon du monde ?  
10. La cuisine nipponne, c'est une autre planète.

10



#### SOUPE D'HIVER JAPONAISE (4 pers.)

Entrée / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

6 feuilles tendres de chou frisé  
1 oignon - 3 champignons  
2 petites pommes de terre  
1 poireau - 1 courgette  
1 c. à café de gingembre râpé  
1 poignée d'algues wakamé  
3 c. à soupe de miso rouge  
75 cl de bouillon de dashi (en sachet) - 300 g de tofu

Pelez oignon, champignons et pommes de terre, lavez poireau, chou et courgette, coupez le tout en petits dés. • Dans une casserole, faites chauffer le dashi (écumez éventuellement la surface). Dès qu'il frémit, plongez le chou et les pommes de terre, laissez cuire 10 mn, ajoutez les autres légumes et le gingembre râpé, poursuivez à frémissements pendant 5 mn (les légumes doivent être croquants). Prélevez une louche de bouillon et diluez le miso dedans, incorporez dans la casserole et laissez cuire 5 mn sans faire bouillir. Ajoutez les algues rincées sous l'eau et le tofu coupé en dés. C'est prêt !



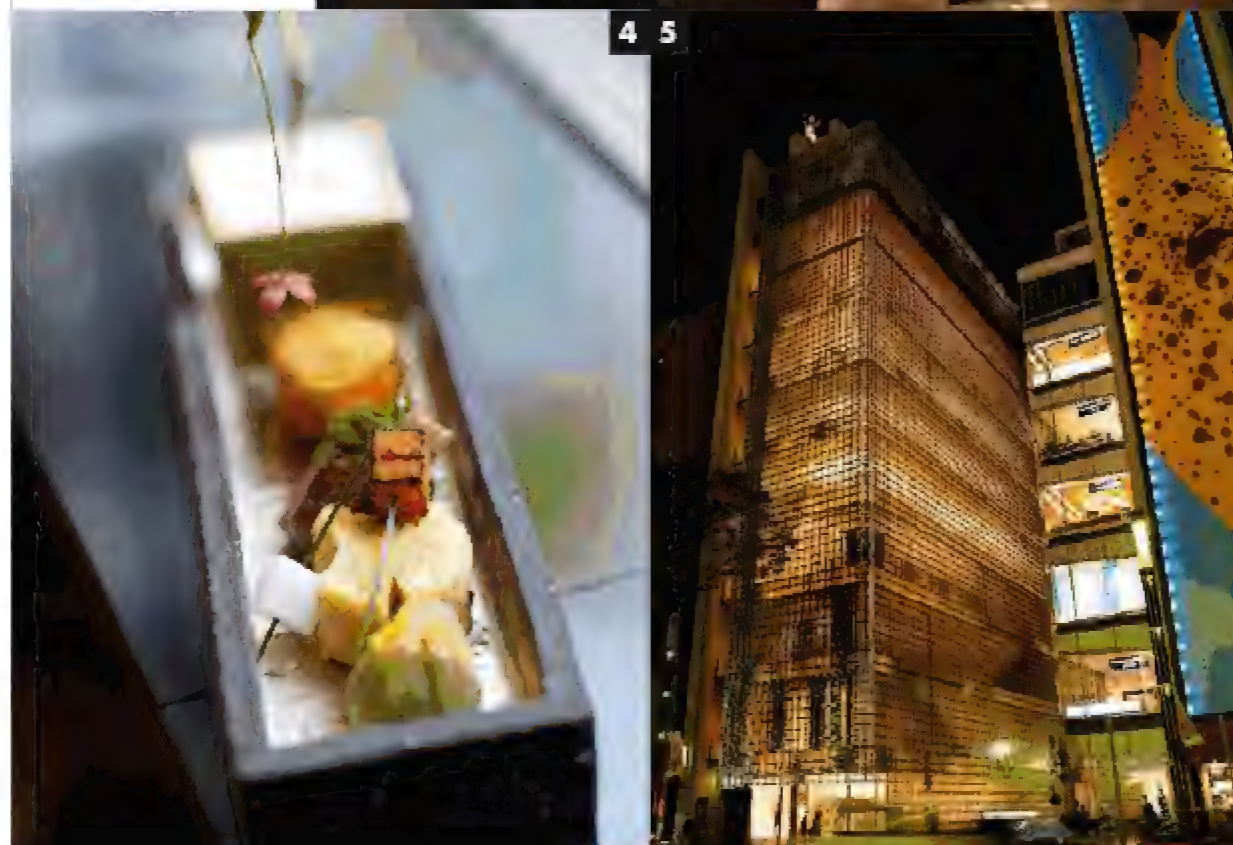
... aux feuilletages aussi ténus que du papier bible. Mais aussi trois restaurants étoilés, une table cantonaise avec de belles serveuses en robe longue de soie fuchsia, un tapas fusion épatant sous ses luminaires en forme de soucoupe volante des grandes profondeurs, et un chef français, Olivier Rodriguez, formé par Franck Cerutti et au Negresco auprès de Dominique Le Stanc. Niwa (1-1-16 Misaki-cho, Chiyoda-ku, tél. 03-3293-0028, hotelniwa.jp, env. 110 € la double). Des chambrettes designées dans un style vaguement « ryokan », l'auberge traditionnelle au Japon : cocon de bois, de lanternes tamisées, de murs en papier et de panneaux ajourés. Le restaurant français Lieu est animé par l'ancien sous-chef de Christophe Paucod, patron de l'excellent Lugdunum.

### Haute cuisine japonaise

**Restaurant Koju** (Dai 2 Mitsuari Building 1F, 8-5-25, Ginza Chuo-ku, tél. 03-6215-9544). Trois étoiles Michelin, six couverts au comptoir et deux salons privés, dans une rue de portes de service. Puriste, le chef Okkuda fait venir chaque jour des litres d'eau de source de sa région natale pour y cuire son riz et son dashi. L'eau est sacrée au Japon, une des raisons pour lesquelles le pays distille quelques-uns des meilleurs whiskys du monde. Son menu de saison alignant une dizaine de plats porte le nom de kaiseki. Il s'agit au Japon d'un genre de marathon digestif qui brosse en quelque sorte un portrait stylisé de l'archipel. Akasaka Kikunoi (Akasaka 6-13-8, Minato-ku, tél. 03-3568-6055). Ce grand chef originaire de Kyoto est issu d'une lignée prestigieuse dont les ancêtres menaient la cérémonie du thé sous le shogunat. Il y a bien les salons dignes d'une maison de poupée, avec des murs couilissants en papier, un tatami tissé aussi fin que de la soie et des tables en laque miroir pas plus hautes que la cheville. On ne recommandera jamais assez le spectacle au comptoir, où la brigade ne cuisine pas, elle fait une chorégraphie. Un menu à onze entrées, dont un entremets épatant, une chose toute simple qui vous expédie à l'autre bout de la terre, un yuzu évidé et farci avec une crème de tofu nappée d'un miso de yuzu. Ou ce crabe des neiges braisé sur le bar, dont le contenu de la tête étuvé avec du saké sert de sauce. Ou encore le sorbet de yuzu et ses quartiers de kaki aux nervures imbibées de cognac.

**Sushi: Futaba-zushi** (4-10-13, Ginza Chuo-ku, tél. 03-3541-5344). Dans une cabane qui a vu champignonner les orgueilleuses tours d'ivoire de Ginza, des assortiments de cuissons et de textures sont posés sans assiette sur un petit bar en bois à hauteur des genoux. **Kanesaka** (8-10-3 Ginza Chuo-ku, Misuzu building B1F, tél. 03-5568-4411). **Araki** (5-14-14 Ginza Chuo-ku 1F, tél. 03-3545-0199).

**Soba: Honmura an** (7-14-18, Roppongi Minato-ku 7&7 building 1F, tél. 03-5772-6657). Étrangeté du décor où le béton ressemble à ...



### LANGOUSTINES CRUES

**MARINÉES** (4 personnes)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn

12 langoustines crues très fraîches  
1 noix de gingembre frais râpé  
6 c. à café de jus de yuzu  
2 c. à café de sauce soja  
6 feuilles de menthe fraîche  
quelques baies roses  
fleur de sel

Décortiquez les langoustines (réservez les carapaces sans les pattes), ôtez le filament noir au centre, puis ouvrez les langoustines en deux. Disposez-les dans un plat préalablement réfrigéré. • Mélangez le jus de yuzu, la sauce soja et le gingembre, puis versez sur les langoustines. Parsemez de fleur de sel, de baies roses et de menthe finement ciselée. Servez aussitôt.



1, 2 et 3. Scènes du marché aux poissons, ou quand le passé a de l'avenir.  
4. A la table japonaise de l'hôtel Niwa, la cuisine comme art minimal.  
5. Le quartier de Ginza est un petit territoire d'expression internationale situé au cœur de Tokyo.

6. Futaba-zushi, le plus vieux sushi de la ville coincé entre les tours d'ivoire de Ginza.  
7. Au Japon, le poisson est roi...  
8. ... et les mareyeurs se portent bien, merci !  
9. A la boulangerie Point et ligne. Du pain, point à la ligne.



... du bois brut, et dont le mobilier en bois se prend pour de la tôle emboutie. Les soba, épaisses pâtes fraîches de sarrasin, sont servies pour une bouchée de pain (13 euros le menu à midi avec une salade de jeunes pousses) avec un bouillon au curry et des beignets d'huîtres zestés de yuzu, des oursins, du tofu frais au goût de blanc d'œuf, des tempura, des tranches de canard, des fanes de poireaux...

**Yakitori Torishiki** (2-14-12 Kami-Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo, tél. 03-3440-7656, [www.higashiyama-tokyo.jp](http://www.higashiyama-tokyo.jp)). Sur ce comptoir en bois blanc, brochettes et ambiance chic du fashion district de Nakameguro. Les produits sont choisis avec soin. Difficile de réserver.

**Okonomiyaki/Monjayaki Rue Monja**, sur l'île de Tsukishima. La vie, du bruit, des odeurs, des enseignes criardes, des familles, des livreurs de journaux à bicyclette et des petits gargotiers de chaque côté de la rue. On s'accroupit devant une petite plaque brûlante, un serveur vous apporte les garnitures et on prépare son plat soi-même, de grandes crêpes à trancher et attraper avec une petite spatule.

## Restaurant à décor

**Higashiyama** (1-21-25 Higashiyama Meguro-ku, tél. 03-5720-1300, [higashiyama-tokyo.jp](http://higashiyama-tokyo.jp)). La déco à mi-chemin entre Le Corbusier et la fumerie d'opium converge sur une cuisine ouverte avec son plan de travail en béton brut. Le menu est plus sage que cette personnalité bipolaire: racine de wasabi râpée minute sur de la peau de requin dans le sers des aiguilles d'une montre (il paraît que ça atténue le piquant), grosses pâtes udon servies dans leur eau de cuisson au yuzu (où elles peuvent reposer sans grossir) et flan de noix de coco balancé par l'amertume d'un thé matcha couleur soupe de cresson.

## Tempura

**Yamanoue** (1-1 Surugadai Kanda Chiyoda-ku, tél. 03-3293-2311). Ce restaurant du Hilltop Hotel sert les meilleurs tempuras de la ville.

## Kushikatsu

**Chisen** (7-16-5 Roppongi, Minato-ku, tél. 03-3478-6241). L'art de la panure exploré dans ce bel établissement traditionnel.

## Tofu

**Tokyo Shiba Tofuya Ukai** (4-4-13 Shibakoen, Minato-ku, tél. 03-3436-1028). Ce restaurant étoilé, spécialisé dans le tofu, est blotti contre un superbe jardin traditionnel au pied de la Tokyo Tower.

## Anguille

**Restaurant Jubako** (2-17-61, Akasaka, Minato-ku, tél. 03-3583-1319). Excellent restaurant d'anguilles fumées ou grillées au charbon de bois. Attendez-vous à l'étiquette très stricte d'un ryotei, qui est un peu l'équivalent nippon du grand service à la française. ...



1 2



3 4



5



6 7 8



1. Le chef Yoshihiro Murata, de l'Akasaka Kikunoi: deux étoiles à Tokyo, trois à Kyoto.  
2. « Sur ces îles flottantes, les aspérités sont lisses, les imperfections ont des airs de pureté. »  
3. Les saint-jacques du Chef Hirota, de l'hôtel Seiyō Ginza.  
4. Au comptoir de l'Akasaka Kikunoi.  
5. Le Roppongi Robotaya, mélange de grâce et d'art brut.  
6. Devant la pâtisserie Ikkouan.  
7. Les chefs du tapas fusion et du restaurant français au Mandarin Oriental.  
8. La pureté des lignes au musée de la Fondation Issey Miyake.  
9 et 10. Les magasins Muji, une combinaison japonaise d'Ikea et d'Habitat.



9 10





## Oden

**Vinum** (4-8-5 Nishiazabu Minato-ku, tél. 03-5980-8252). Un établissement spécialisé dans ces petites bouchées qui mijotent comme un pot-au-feu dans une cocotte en fonte.

## Teppanyaki

**Kaneishi** (2-35-1 Higashi-Azabu, KC Buil, Minato-ku, Tokyo, tél. 03-3585-7782). Fermé au déjeuner, dernière commande à 1h du mat'. Dans le quartier d'Azabu-Juban, dévoué aux plaisirs de la gueule, il y a un ancien professionnel de baseball en bandana et bracelet éponge qui s'est reconverti dans la plus physique des cuisines nippones. La cuisson sur plaque vive, appelée Teppanyaki, a fait carrière aux USA où elle a pris la grosse tête en se laissant récupérer par des performeurs. Ici, attendez-vous à trouver du sport, pas de la gonflette. La recette se construit devant vous, en temps réel, comme un film à suspense. Galettes d'igname fondantes avec un œuf miroir, ou de tripes sautées avec des racines de lotus fourrées aux œufs de poisson mariné. Crêpes au dashi roulées comme un cigare sur de la poitrine de porc et du vert d'oignon, puis caramélisées dans la sauce soja.

## Robata Yaki

**Roppongi Robotaya** (1F 4-4-3 Roppongi Minato-ku, tél. 03-3408-9674). Un banquet, une nature morte, des tranches de bœuf de Kobe, des champignons, des légumes, des poissons, des petits crabes, un vivier de coquillages. Le tout passé au grill. Les cuisiniers, bandana roulé sur le front, accroupis en costume traditionnel avec les poings sur les cuisses, scandent des formules de bienvenue, comme des guerriers qui s'échauffent avant le combat.

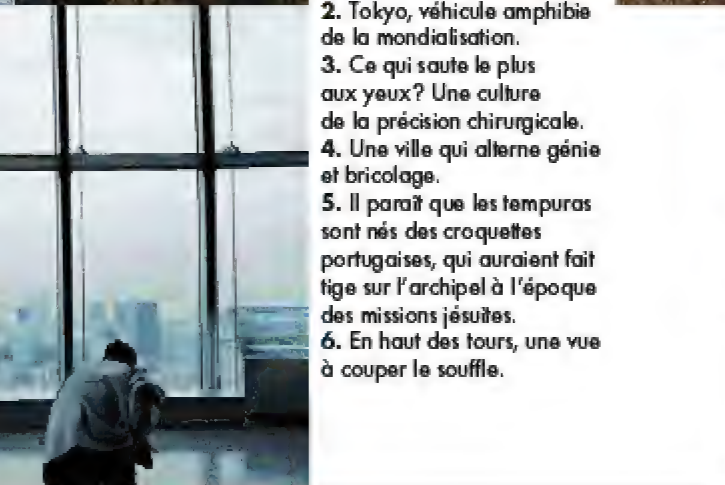
## Charcuterie & vin japonais

**La Boucherie du Buppa** (1-1-1 Yutenji, Liberté-Yutenji Buil B1, Meguro-ku, Tokyo tél. 03-3793-9090). Des morceaux de carcasse de bœuf exposés dans des vitrines de cabinet de curiosité, qu'on dirait tout droits sortis d'un cauchemar de Francis Bacon. Ici, de la vénerie, du cochon sauvage, du colvert et de l'ours grillés au charbon de bois. C'est l'occasion de découvrir des vins (de raisin) nés des rigueurs d'Hokkaido ou sur les coteaux subtropicaux de Kyushu.

## Bistrot

### L'Amitié

**Shibahara Building** (1F, 2-9-12 Takadanobaba, Shinjuku-ku, tél. 03-5272-5010). Les Japonais se sont pris d'une drôle de passion bistrotière. La preuve par ce décor très parisien. **Lugdunum** (4-3-7, Kagurazaka, Shinjuku-Ku, tél. 03-6426-1201). Un bouchon lyonnais avec une pointe d'inspiration gastronomique dans l'adorable quartier de Kagurazaka, où vivent des Français et quelques geishas. Le patron, qui a fait ses armes au Plaza Athénée et à la Tour d'Argent, vous sert des quenelles de brochet d'enfer avec une sauce Nantua... ●●●



1. Les petites douceurs à fendre le cœur d'Higashiya.
2. Tokyo, véhicule amphibie de la mondialisation.
3. Ce qui saute le plus aux yeux? Une culture de la précision chirurgicale.
4. Une ville qui alterne génie et bricolage.
5. Il paraît que les tempuras sont nés des croquettes portugaises, qui auraient fait tige sur l'archipel à l'époque des missions jésuites.
6. En haut des tours, une vue à couper le souffle.



7. Au Roppongi Robotaya, le calme avant la tempête.
8. Comme une ambiance de guerre des mondes.
- 9 et 10. Au Japon, le graphisme remonte à la nuit des temps.
11. Petit-déjeuner cantonais au Mandarin Oriental.
12. Les sucreries se dévergent à Tokyo.
13. Higashiya, un restaurant d'ambiance.
14. Des sushi bars aux allures de diner américain dans le marché aux poissons.



... qui tire le plat vers le haut au lieu de l'écraser, une salade lyonnaise et ses toasts de cake aux oreilles de cochon, des pralines roses laquées maison qu'on vous prépare en tartelette ou à la nage.

## Cuisine chinoise

Fureika (3-7-5 Higashi Azabu, Minato-ku, tél. 03-5561-7788). Un cadre joliment suranné, on y déguste le fameux crabe de Shanghai en saison.

## Cuisine italienne

Canoviano (Daikanyama Parks Building B1, 2-21-4 Ebisunishi, Shibuya-ku, tél. 03-5456-5681). Une excellente adresse à Shibuya.

## Cuisine internationale

Ekki bar&grill au Four Seasons Manurouchi (Pacific Century Place, 1-11-1 Marunouchi, Chiyoda-ku, tél. 03-5222-7222). On vient y déguster une très belle cuisine fusion en admirant la vue plongeante sur la gare ferroviaire et l'entrechoc des Shinkansen. New York Grill (Park Hyatt Hotel, tél. 03-5322-1234). Excellent brunch, mais le soir cette brasserie est irrésistible dans ses éclairages feutrés comme des ombres lumineuses, sa belle cuisine ouverte et la ville à ses pieds, toute une voie lactée vue du dessus. Mérou grillé en résille sur la peau au jus de tomate et au wasabi, faux-filet de bœuf Kobe fondant comme du beurre, ce trésor national qui sort aussi rarement de l'archipel que les autos vintage de l'île de Cuba, avec ses frites croustillantes à la graisse de canard. Prenez au bar un Cosmopolitan aux citron, pêche, saké et fruit d'acérola. Ça s'appelle le LIT, référence au film Lost in translation, dont une ou deux scènes ont été tournées là.

## Brunchs

Yamada Chikara (1-15-2 Minami-Azabu, Minato Ward, tél. 03-5492-5817, yamadachikara.com). Le chef, une toque star qui a tâté des célèbres fourneaux d'El Bulli, s'est finalement trouvé dans un style de cuisine japonaise modernisée. Allez-y au petit-déjeuner un dimanche matin.

Hotel Okura (2-10-4 Toranomon, Minato-ku, tél. 03-3582-0111). Il faut absolument voir cet extraordinaire palace rétro, très supérieur, dans le genre, à l'hôtel Concorde Lafayette. L'Orchid bar semble sorti d'un film de John Woo, vieille canaille tapie dans la fumée des havanes et les vapeurs de brandy. Allez-y aussi pour son brunch décalé.

## Pâtisserie japonaise

Ikkouan (5-3-15 Koishikawa Bunkyo-ku, tél. 03-5684-6591). Cette petite boîte à bonbons cajolée par des kanjis porte-bonheur invente des douceurs aussi graphiques que gourmandes, comme ces petits sucres moulés relevant de la nanotechnologie, et vous les emballe avec la précision invraisemblable d'un prix de récitation. ...



## SORBIT AU YUZU, KAKIS À LA COQUE (4 pers.)

Dessert / Facile / Bon marché

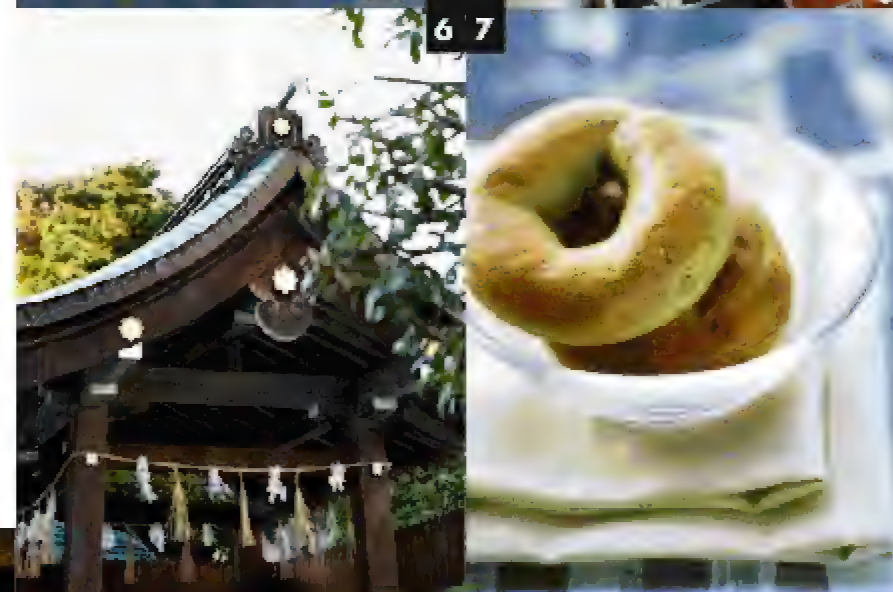
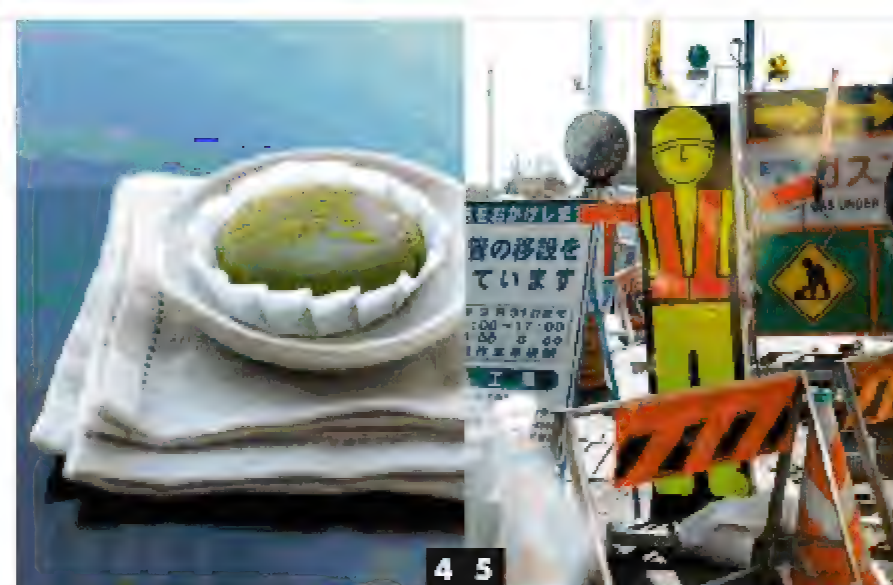
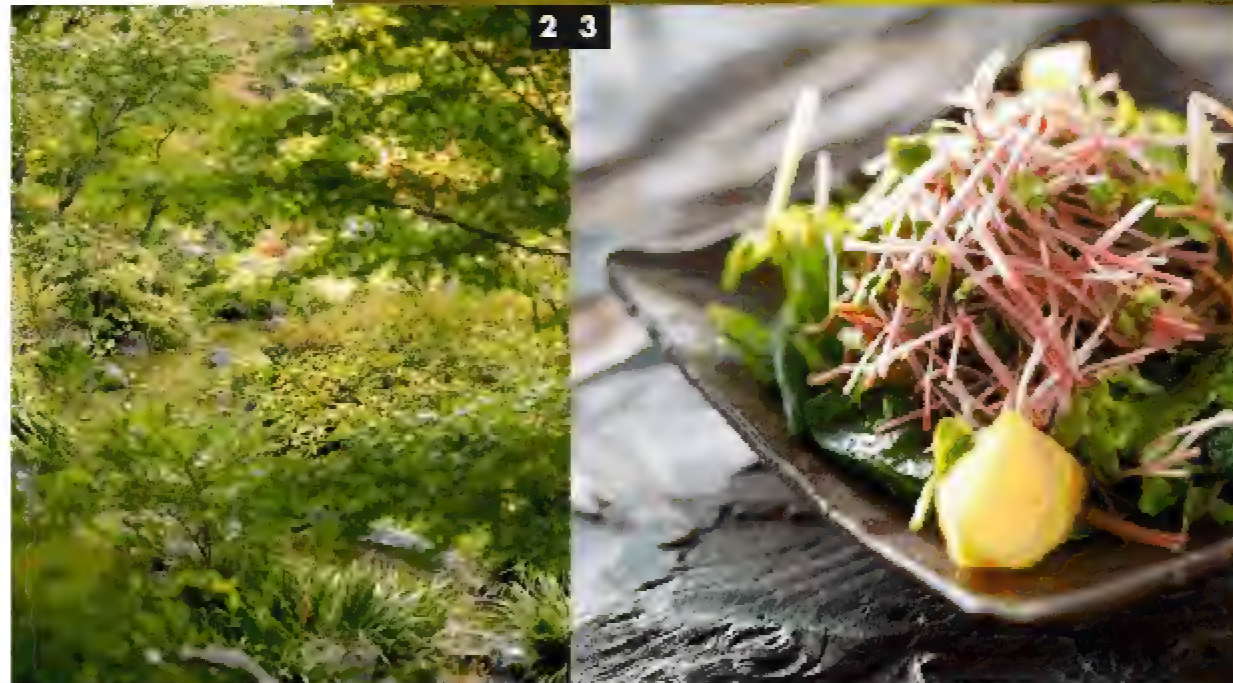
Préparation : 15 mn

Réfrigération : env. 30 mn

1 c. à soupe d'écorces de yuzu séché  
30 cl de jus de yuzu  
30 cl de lait de soja  
30 cl d'eau  
180 g de sucre en poudre  
2 kakis bien mûrs

Portez à ébullition le lait de soja, les écorces de yuzu, l'eau et le sucre, et laissez cuire à petits bouillons pendant 3 mn. • Laissez refroidir complètement et mélangez au jus de yuzu. • Versez le tout dans une sorbetière et faites tourner jusqu'à la prise en glace. • Lavez la peau des kakis et coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Servez avec une boule de sorbet au yuzu.

★ **table +** Vous trouverez les écorces de yuzu sous la marque Terre Exotique et le jus de yuzu dans les épicerias asiatiques.





## Salon de thé japonais

**Higashiya** (3-4-7 Yakumo, Meguro-ku, tél. 03-5731-1630, higashiya.com). Ce superbe resto boutique, planqué dans un quartier résidentiel, fait aussi salon de thé entre les services du midi et du soir. Sur le comptoir, des confiseries à la pâte de haricot ou de patate douce qui ressemblent à des petits fossiles, des kakis fourrés, des chips de patates douces au sésame, et toutes sortes de douceurs aussi design que les tomettes en bois noir, les lampes passementées et les appliques en porcelaine, les murs blanchis à la chaux d'église orthodoxe et les croisées en forme de fleur de cerisier de la baie vitrée.

## Boulangerie/Épicerie

**Boulangerie Point et ligne** (Shin Marunouchi Building, 1-5-1 Marunouchi Chiyoda-ku), où les fournées défilent à un rythme taylorien, portées par des employés en grand uniforme. Fumiko Kono a une préférence pour le bizarre, un petit pain mêlant des ingrédients franco-japonais : une crème de haricots rouges incorporée dans de la pâte à baguette avec de l'huile d'olive. Excellente épicerie fine juste en face : sel de prune et sel d'algue, flacons de dashi, thés verts dans de jolis emballages, miso sous vide avec ses coquillages, condiments longue conservation, l'endroit rêvé pour dénicher des petits souvenirs alimentaires.

## Grands magasins

**Isetan**. Ne manquez surtout pas l'épicerie monument de ce grand magasin, épatante dans ses effusions symétriques. Des tranches de bœuf de Kobe rouge pastèque, des ormeaux taillés en brunoise, de la gelée de racine de lotus au sucre noir, des poissons séchés microscopiques, des yuzus pensifs, des misos affinés jusqu'à 3 ans, des crevettes naines et des monstres marins parfaitement calibrés, des melons japonais à plus de 100 € la pièce et toutes sortes de trésors nationaux tarifiés au prix du mètre carré insulaire. **Mitsukoshi Ginza**. Parmi les merveilles au sous-sol, les pâtisseries de la maison Toraya, ces gâteaux spirituels qui semblent figés dans une immobilité de cinq siècles.

## Musée

**Fondation Issey Miyake** (21-21 Design Sigh, 7-6 Akasaka, Minato-ku). Un musée du design conçu par deux dieux vivants : l'architecte Tadao Ando et le couturier Issey Miyake. Dans ce grand espace aux lignes tranchantes comme un plissé d'étoffe, Miyake exposait lors de notre passage ses dernières créations, des modèles d'intelligence qui rassemblent une longue étude sur les plis, sur la fluidité des lignes droites, sur des figures rigides pouvant prendre vie dans l'espace. Des aplats évoquant le cubisme de Georges Braque devenaient des robes volcaniques une fois déployées.



1. Une ville très policée.
- 2 et 4. Les légumes en saumure, très couleurs locales.
3. A la table du Four Seasons, cuisine fusion et vue confondante sur la gare ferroviaire de Tokyo.
5. Ici, les enseignes se poussent du col.
6. Il y a souvent d'excellents pâtisseries au sein des grands hôtels. Le Seiyō Ginza, par exemple, expose à l'heure du thé un chariot de pâtisseries à tomber par terre.
7. Le pain faisait dernièrement l'objet d'une authentique vénération.
8. Sorti de la cuisse du designer M. Ogata, le cadre de l'Higashiyama a de quoi envoyer plus d'un restaurant dans le décor.
9. Cuisine ouverte au New York Grill du Park Hyatt.
10. La tradition dans son naturel sur le comptoir d'Higashiya.





## LES ETABLISSEMENTS INCONTOURNABLES

## le Beaujolais d'Auteuil

Du renouveau pour «Le Beaujolais d'Auteuil», nouveaux propriétaires, une façade et une déco reliftées... carrelage au sol, miroir, banquettes de velours pourpre, chaises bistrot et luminaires contemporains.

La patronne Laure Rocagel vous offre un accueil chaleureux, et un service irréprochable retrouvez en cuisine le talentueux Nicolas Duquenoy (ex serand de Manuel Martinez au Relais Louis XIII) et son acolyte en salle Franck Lucas, connaisseur émérite et amoureux du vin qui ne manquera jamais de vous épater avec ses petites trouvailles chinées aux quatre coins de France.

Ce bistrot est devenu le rendez-vous incontournable du quartier, une équipe jeune et sympathique, assiette bien présentée, une cuisine raffinée, uniquement de produits de saisons et de qualité.

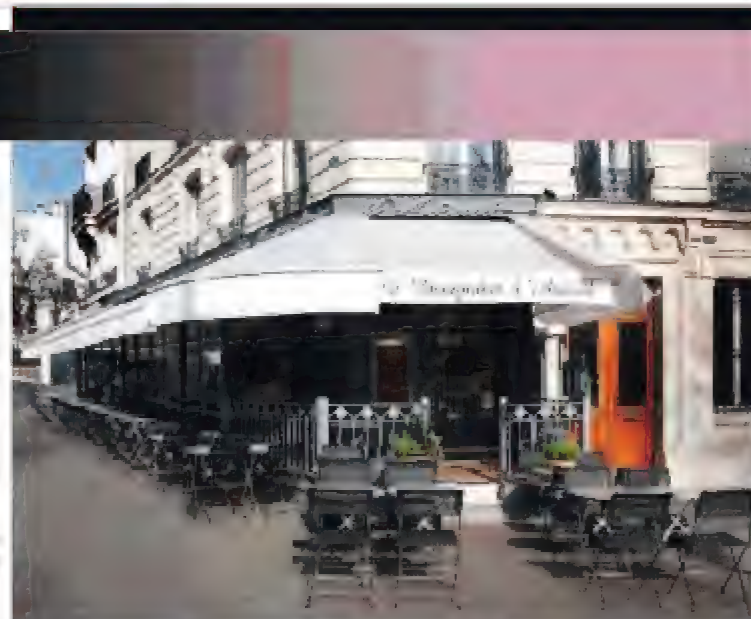
Le jeune chef propose de belles entrées, l'incontournable **OEUF MAYO BIO**, macédoine de légumes, l'original feuilleté de boudin blanc truffé et sa salade de mâche ou le velouté de lentilles oeuf mollet et copeaux de foie gras.

Parmi les plats du Beaujolais d'Auteuil, on craque pour la joue de porc braisée au vin rouge, délicieusement fondante avec des carottes races ancienne et une purée de pommes de terre parfaitement onctueuse, la côte de boeuf Angus frites fraîches, la poitrine de cochon fermier, ou la grosse tranche de gigot d'agneau grillée avec des courgettes sautées à l'ail. Sans oublier pour les amateurs de poissons la délicieuse marinère de coquillages et crustacés aux légumes de saisons.

Pour le dessert, on se laisse tenter par le moelleux riz au lait caramel au beurre salé, la très savoureuse tatin pommes poires avec une excellente crème pralinée bien dosée, les clémentines rôties, sorbet citron basilic ou les deux chocolats en terrine moelleuse.

On comprend pourquoi le Beaujolais est devenu sans conteste le choucho du quartier.

Menu à 30 €, à la carte à partir de 30 €



**Le Beaujolais d'Auteuil**  
99, boulevard de Montmorency - 75016 Paris  
01 47 43 03 56  
[www.beaujolaisdouteuil16.com](http://www.beaujolaisdouteuil16.com)

OUVERTURE D'UNE ANNEXE DANS LE 17<sup>ème</sup>  
PRÉVUE LE 15 JANVIER 2011  
ADRESSE EN LIGNE SUR LE SITE À PARTIR DU 1<sup>er</sup> JANVIER 2011

- La Cave en ligne : boutique internet de vin en ligne (Livraison gratuite)  
Service tous les jours, de 12h à 15h et de 18h30 jusqu'à 23h.  
Le bar est ouvert de 8h à minuit  
Service voiturier - Belle terrasse pour les beaux jours.



Synchronie des Sens & corridor privilégié  
de tous les gourmets et gourmands du monde.

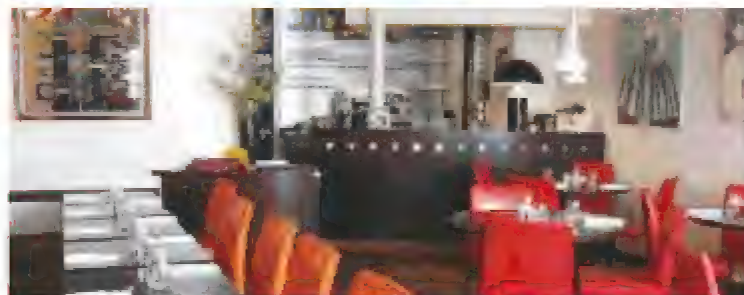
"Nectar 54 sélectionne ses produits  
avec une attention toute particulière  
pour n'offrir que le meilleur"

Un service "premier" pour ses clients  
membres de son Club Privé  
Livraison active 7J/7 - 24H/24

- DISPONIBLE SUR PLACE
- LIVRAISON PERSONNALISÉE

## IL VICOLO

## La toscane à Paris



Depuis neuf ans, Loredana Schettino, la plus Parisienne des Toscannes a su créer une clientèle d'habités fidèles à ce havre de douceur à l'accueil chaleureux situé au cœur de Saint Germain des Prés.

Le jeune et talentueux chef de ce restaurant incontournable, Vincenzo Patrino a une belle carrière devant lui, et il revisite aujourd'hui les plats traditionnels italiens à l'aune de sa cuisine inventive. Il renouvelle régulièrement sa carte et vous propose de nouveaux plats pour ce début d'année. Le velouté de patron avec caprino à la ciboulette, julienne de sèches au thym, trio d'artichauts forcés à la ricotta et noix, accompagné d'une petite soupe de céleri, truffes noires et mortadelle. Un grand ravioli farci à la burrata et poireaux sur lit de velouté de riz au safran. Paccheri farcis aux aubergines et gambas avec sauté de calamars. Saint Jacques à la plancha, chips d'aubergines, réduction de tomates, basilic, parmesan.

Et si vous ne vous laissez pas tenter par le tiramisù au café, la panna cotta parfumée à la vanille et son coulis de fruits rouges ou la tarte aux pistaches farcie d'une mousse aux mandarines et glace aux agrumes sauront venir à bout de votre gourmandise.

La carte des vins comporte aussi les meilleurs crus de la péninsule et s'enrichit depuis peu d'excellents vins biologiques. Il Vicolo, vous accueille le midi et le soir.

34 rue Mazarine - 75006 PARIS - Tél. : 01.43.25.01.11

Fermé le dimanche - Parking Mazarine

## FESTIVAL DU LIVRE CULINAIRE

[www.festivaldulivreculinaire.com](http://www.festivaldulivreculinaire.com)

du 3 au 6 mars 2011



au CENTQUATRE - 5, Rue Quai - Paris 2<sup>ème</sup> - Métro Etoile  
Journées Professionnelles du 3 au 4 mars  
Ouvert au public les 5 et 6 mars  
Contact - France : [lagardiere@lagardiere.fr](mailto:lagardiere@lagardiere.fr)  
Contact - International : [planel@lagardiere.com](mailto:planel@lagardiere.com)



## Offrez à votre vin la cave qu'il mérite



- Armoires à vin
- Grands volumes
- Climatisation
- Agencement
- Réalisations sur mesures

FABRICATIONS  
FRANÇAISES

**Tastwin**  
Fabrication sur mesure à Paris

DOCUMENTATION GRATUITE  
N° Azur 0 810 260 127  
PRIX APPEL LOCAL

## HOUSING

Cuisinez • Recevez • Offrez

Le plus grand choix d'ustensiles  
de cuisine de Levallois



Alessi  
Cristel  
De Buyer  
Guzzini  
Jura  
Krupp  
Lagostina  
Lékué  
Magimix  
Mastrad  
Oxo  
Pougeot  
Soda Club  
Staub  
Zyliss, etc

28, rue Gabriel-Péri • 92300 Levallois-Perret

Tél : 01 49 64 07 11

[www.housing-levallois.fr](http://www.housing-levallois.fr)

OUVERT DIMANCHE MATIN

En face du marché couvert, parking à proximité  
Métro Louise Michel ou Anatole France



# ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, *Parole in Cucina. A vos casseroles.*

photos Jean-Claude Amiel - réalisation Sandrine Giacobetti

« Un dessert simple mais très parfumé, sans beurre ni œufs. »



## Les trucs d'Alba

- 1 Mélanger au préalable Maïzena, cacao et sucre permet d'éviter les grumeaux lorsqu'on ajoute le lait chaud.
- 2 Si vous préparez le sanguinaccio à l'avance, couvrez d'un film alimentaire posé au contact de la crème pour éviter qu'elle ne croûte, et réservez au réfrigérateur.
- 3 Sortez la crème du frigo ½ heure avant la dégustation pour la remettre à température. Parsemez de fruits confits au moment de la dégustation.

## SANGUINACCIO (10-12 pers.)

Dessert / Facile / Bon marché

Prép. : 15 mn / Cuisson : 20 mn

60 g de chocolat noir de couverture

ou de très bon cacao

20 cl de marsala (ou de vin rouge)

75 cl de lait frais entier

240 g de sucre vanillé

60 g de Maïzena

140 g de cacao amer en poudre

2-3 c. à soupe de pignons

1 c. à café rase de cannelle en poudre

quelques gouttes d'extraît naturel de vanille Bourbon

fruits confits mélangés et coupés en petits dés

Faites fondre le chocolat au bain-marie, avec le marsala. Mélangez sans incorporer d'air : le chocolat fondu doit être lisse et homogène.

• Dans une casserole, faites chauffer le lait sans le faire bouillir (1). • Dans un bol, mélangez le sucre, le cacao et la Maïzena. • Versez le lait chaud dessus, progressivement et en fouettant (2). Incorporez le chocolat fondu. Mélangez bien, lissez. • Versez la préparation dans la casserole et faites cuire à petit feu sans cesser de mélanger (3), jusqu'à l'obtention d'une crème légère, pas trop épaisse (elle va épaissir en refroidissant). • Retirez la casserole du feu, incorporez la cannelle, la vanille, les pignons et la plupart des fruits confits (4). • Versez dans des bols ou des tasses. Laissez refroidir, parsemez les fruits confits restants et dégustez à la cuillère ! Vous pouvez accompagner la crème de biscuits secs : cantucci, biscuits à la cuillère, bugnes de carnaval...

**à table +** Dans ma recette, j'ai préféré le marsala, liqueux et très aromatique, au vin rouge plus corsé. Le rhum convient aussi très bien.

> Certaines recettes de sanguinaccio contiennent jusqu'à 500 g de sucre pour les mêmes doses d'ingrédients. Si, comme moi, vous aimez les desserts peu sucrés, vous pouvez réduire la quantité de sucre : 200 g au lieu de 240 g... c'est ce que je fais !









# A VOS TOQUES !

## ELLE à table et Electrolux

**A vos toques ! Un concours culinaire pas comme les autres**  
Electrolux et Elle à table ont lancé le 20 octobre dernier un concours qui mettra en avant le travail d'équipe autour des thèmes de la convivialité et de la créativité en cuisine et qui s'achèvera par une finale exceptionnelle sur le toit du palais de Tokyo au début du mois de février. Six duos s'affronteront au cours de deux séries d'épreuves qui seront diffusées à partir du 3 janvier 2011 sur le site [elle.fr](http://elle.fr) au cours desquelles les internautes seront sollicités pour voter pour leur duo préféré en même temps qu'un jury composé de deux grands chefs, Michel Portos du Saint-James à Bordeaux et Christophe Hache qui a pris la succession de Jean-François Piège au Crillon, ainsi que de Catherine Roig, rédactrice en chef Art de vivre du magazine Elle. L'avis des internautes complètera à part égale avec celui du jury. Si vous aussi vous souhaitez participer, votez pour votre duo préféré dès le 3 janvier et bonne chance à chacun.

*anthome* 



### Pescanova

**Les bienfaits de la haute mer en direct**  
Pêchée au large de la Patagonie argentine, la crevette rouge d'Argentine est un crustacé sauvage, de grosse taille, qui se caractérise par une belle couleur rouge naturelle et son goût sucré. Incroyablement savoureuse, elle est idéale pour toutes les recettes cuisinées au grill, au wok ou à la plancha. Ce produit est disponible dans les grandes et moyennes surfaces, au prix indicatif de 12,50 € environ les 800 g. Retrouvez nos points de vente sur [www.pescanova.fr](http://www.pescanova.fr)

### Marques de Caceres

La Cuvée Prestige Reserva 2005 habillée par Paco Rabanne

Rencontre lumineuse entre le Créateur de mode et Cristina Forner, présidente et propriétaire des Bodegas Marqués de Cáceres pour draper la Cuvée Prestige Reserva 2005. Proposée en série limitée, cette création exclusive mêle le génie inventif du couturier et l'excellence d'une cuvée Vieilles Vignes issue d'un territoire d'exception. Un bouquet intense de fruits noirs, une bouche riche et volumineuse marquée par un bel équilibre font de la cuvée 2005 un millésime précieux. Disponible chez tous les bons cavistes au prix conseillé de 30 €.



### Fromage de Suisse

#### La Tête de moine AOC Réserve

La Tête de moine révèle un goût franc et très corsé en lien avec une durée de maturation en cave humide assez longue, au minimum de 4 mois. Issue de lait frais de vaches nourries de fourrages non ensilés et élaborée selon un cahier des charges très strict, sa pâte fine et onctueuse est servie découpée en rosettes d'une finesse exquise qui exaltent ses arômes délicats. En vente chez les fromagers au prix indicatif de 24,90 € le kilo.

### DéLonghi

#### Les robots café Magnificas

Design ultra-compact (23,8 x 43 x 35 cm), technologie inventive et prix tout doux, les robots café Magnificas sont vraiment très attrayants. Des touches préprogrammées combinées à un bouton central permettent de personnaliser son café selon ses envies, du plus léger à l'extra-fort, du plus serré à l'allongé, de le déguster à la température et avec l'intensité souhaitées. ECAM22.140.B, coloris noir, prix indicatif 499,99 €. ECAM22.140.Sb, coloris silver et noir, prix indicatif 599,99 €. Plus d'infos sur [www.delonghi.fr](http://www.delonghi.fr)



## à table

Président d'honneur  
Direction de la rédaction  
Rédaction en chef  
Direction de la création  
Direction artistique  
Secrétariat de rédaction

Assistante de rédaction  
Collaboration :

Natacha Arnoult - Julien Bouré - Michel Creignou  
Clotilde Dusoulier - Frédérique de Granvilliers - Christophe Felder  
Marie Lefebvre - Véronique Liégeois - Claude Malbec - Gérard Margeon - Alba Pezone - Elodie Rambaud - Emmanuelle Robin

Rédaction en chef technique  
Photothèque

Promotion Relations Extérieures  
Marketing Direct

Diffusion

Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret  
Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.  
E-mail : [courrier.elleatable@lagardere-active.com](mailto:courrier.elleatable@lagardere-active.com)

Lagardère Active International

Directeur général Jean de Boisdeffre

Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué

Bernard Seux, Directeur opérations réseaux

Mathilde de Noes, Responsable syndication

Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité

31, rue du Colisée, 75008 Paris.

Constance Benqué, Présidente

Philippe Pignol, Directeur Général

Aurore Domont, Directrice Général Adjointe

Sophie Rougeot, Directrice de publicité

Samira Djeli, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)

Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen

Sophie Goussu - Fabrice Guillemain - Delphine Minor

Katia Mucha - Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés,

SNC au capital de 78300 €.

Siège social : 149, rue Anatole-France,

92534 Levallois-Perret Cedex.

Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde

Directeur Général : Bruno Lesouëf

Directeur de la publication : Bruno Lesouëf

Editeur : Philippe Khyr

Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Les marques ELLE® et A TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse.  
Au Canada, les marques ELLE et ELLE A TABLE sont détenues par France-Canada  
Editions et Publications Inc et employées sous licence. Hachette Filipacchi Associés est  
une filiale de Lagardère Active.

Président du directoire : Didier Quillat

Tous droits de reproduction réservés.  
Réimpression : Hachette.  
Imprimé en France par Printed Alliance  
53000 Lorient  
Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2011.  
© par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948.  
Commission paritaire : 03 14 K 787 86.  
RCS Nanterre B 324 286 319.

ISSN : 1293-5948

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite.  
ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés  
ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages  
rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire.  
Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ABONNEMENTS

BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 02 77 63 11 06.

e-mail : [abonnements@elleatable.com](mailto:abonnements@elleatable.com)

Tarifs France (4 numéros) 17 €

Etranger : nous consulter au tél. 02 77 63 11 06.

Anciens numéros, tél. 03 20 12 96 01 (3,50 € par numéro, 1,10 € de port).

Daniel Filipacchi  
Sandrine Giacobetti  
Sandrine Giacobetti  
Yves Goubé  
Virginie Demachy  
Hélène Mallein  
1<sup>re</sup> Secrétaire de rédaction  
Hélène Mörch-Bernard  
Josette Theilott (maquette)

Carole Prud'homme

Sandrine Masclé, Directrice

Charlotte Bouché,

assistée de Céline Péronnet

Antoine Boiron,

Directeur des ventes

S. Lai-Shin-Kong

N. Sacher

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

Levallois-Perret

## INDEX DES RECETTES



Le picto  renvoie à nos fiches-recettes, p. 123

### ENTREES

- p. 29 Betterave crapaudine, trévis et cottage cheese au soja
- p. 46 Crabcakes et salsa à la mangue
- p. 19 Croustillants de brie, salade de fenouil et épinards
- p. 19 Feuilleté léger au brie
- p. 103 Langoustines crues marinées
- p. 77 Madeleines au thé vert, chèvre et miel
- p. 85 Maquereau mariné, ravioli de betterave et chantilly de wasabi
- p. 75 Œufs au lait, mimolette vieille et speculoos
- p. 85 Raïta à la grenade
- p. 85 Sashimi de noix de coco fraîche
- p. 101 Soupe d'hiver japonaise
- p. 43 Soupe poulet et crevettes
- p. 14 Super salade de brocolis aux noix
- p. 61 Terrine de volaille
- p. 58 Velouté épicé carottes-patates douces

### PLATS

#### PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

- p. 63 Beignets de sésam aux courgettes
- p. 63 Boulettes de sarrasin et lentilles aux épices
- p. 64 Burger de tofu brouillé
- p. 64 Chausson sésam, épinards, pousses de haricots mungo
- p. 84 Comme un risotto, friture légère de champignons
- p. 18 Galettes à la châtaigne, bruccio et bresaula
- p. 18 Galettes aux flocons de pois chiches et à l'abondance
- p. 67 Galettes de sarrasin, œuf miroir et beaufort
- p. 41 Ignames aux légumes
- p. 37 Légumes rôtis
- p. 67 Paillasse de carottes aux amandes et massala
- p. 67 Parmentier de vitelottes aux fruits secs
- p. 31 Petits gratins de patates douces au lait de coco et gingembre
- p. 31 Potiron confit au four
- p. 67 Purée de patates douces
- p. 67 Risotto à la pomme verte caramélisée bacon et mascarpone
- p. 65 Soupe complète
- p. 65 Tofu sauté

### POISSONS ET CRUSTACÉS

- p. 48 Daurade au four, sauce au fruit de la passion
- p. 48 Poisson laqué et petits choux de Bruxelles sans matière grasse
- p. 84 Riz croustillant, coquille saint-jacques et beurre de gingembre
- p. 84 Saumon et betteraves rôties

### VIANDES ET ŒUFS

- p. 48 Ailes de poulet grillées
- p. 53 Boulettes de pot-au-feu au bouillon
- p. 61 Boulettes de pot-au-feu purée
- p. 61 Boulettes de viande
- p. 40 Cocotte de veau aux légumes
- p. 51 Pot-au-feu / base
- p. 53 Taboulé à partir d'un pot-au-feu
- p. 55 Terrine de légumes et pot-au-feu
- p. 52 Tomates farcies

### DESSERTS-FROMAGES

- p. 59 Biscuits nature façon sablés bretons
- p. 58 Biscuits sablés amandes ou noisettes
- p. 84 Carpaccio de nashi au sucre noir et riz soufflé caramélisé
- p. 68 Crêpes sucrées de Christophe Felder
- p. 68 Pancakes à la banane, beurre au fruit de la passion
- p. 40 Petits gâteaux à la carotte
- p. 40 Pierres précieuses
- p. 120 Pommes caramélisées
- p. 113 Sanguinaccio
- p. 108 Sorbet au yuzu, kakis à la coque
- p. 14 Super smoothie poire, avoine et pollen

### DIVERS ET BOISSONS

- p. 60 Beurre parfumé
- p. 39 Chips de racines
- p. 57 Chutney de pamplemousse
- p. 54 Chutney d'oignons rouges
- p. 54 Curd de pamplemousse
- p. 35 Jus de carotte-betterave-gingembre
- p. 54 Marmelade de pamplemousse
- p. 45 Mostarda aux fruits exotiques séchés
- p. 58 Pâte à choux
- p. 58 Pâtes à quatre-quarts
- p. 58 Pâte au tamarin pour les currys
- p. 58 Pâte brisée
- p. 54 Sauce à tout faire
- p. 54 Sauce chien
- p. 54 Sauce fromage blanc wasabi
- p. 54 Sauce tartare
- p. 49 Sirop de fruit de la passion

➔ retrouvez toutes les recettes sur [www.elleatable.fr](http://www.elleatable.fr)



**POMMES CARAMELISEES** (6 pers.)

Plat / Facile / Bon marché

Prép. : 20 mn / Cuisson : 1 h 30 mn / Repos : 1 nuit

8 pommes boskoop (1,2 kg)

Pour le caramel :

150 g de sucre (20 morceaux) - 4 c. à soupe d'eau

• Préchauffez le four à th. 7/210°. Faites chauffer le sucre et l'eau dans une cocotte portée sur feu assez vif jusqu'à ce que vous obteniez un caramel. Mettez hors du feu et réservez. • Pelez les pommes, coupez-les en quatre, puis en fines lamelles, et mettez-les au fur et à mesure dans la cocotte ; appuyez bien pour les tasser. • Enfouissez et laissez cuire pendant 15 mn. • Baissez alors la température du four à th. 6/180° et poursuivez la cuisson pendant 30 mn. • A l'aide d'un couteau pointu, piquez les pommes jusqu'au fond de la cocotte pour faire remonter le caramel, couvrez la cocotte et remettez au four pendant 30 mn. • Sortez la cocotte du four, laissez refroidir et réservez au frais jusqu'au lendemain si possible.

Recette extraite de Mes petits plats mijotés, Marie Leteuré, photos Jérôme Bilic, éditions Solar.

**BEAU & BON****OUVERTURES**, p. 6-7 et p. 70-71

Hôtel Le Meurice, restaurant Le Dali,  
228, rue de Rivoli, 75001 Paris,  
tél. 01 44 58 10 10.

The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

**BEAU & BON**, p. 9

Vivez nature

Astier de Villatte,  
infos lecteurs au 01 42 60 74 13.

Naturalia, www.naturalia.fr

97 Bio, 97, rue Joffroy d'Abbans, 75017  
Paris, tél. 01 42 27 06 67 et www.97bio.fr

Le voyage de Mamabé, dans les magasins  
bio et www.voyagedemamabe.com

Infusions Julie Andrieu, en vente dans  
les épiceries fines.

Greenrepublic, www.greenrepublic.fr

Croustisud, www.croustisud.fr

Envies d'ailleurs

Lafayette Gourmet,

www.galerielafayette.com

Uah, www.uah-paris.com

Christian de Montaguère, 20, rue de  
l'Abbé Grégoire, 75006 Paris,  
tél. 09 51 89 40 55.

Vod-K, www.frydfoodrink.com

Parfums de table,

www.parfumsdetable.com

Gontran Cherrier,

www.gontran-cherrier-boulangier.com

Hugo &amp; Victor, www.hugovictor.com

Une cuisine de pro !

Perene, www.perene.fr

Sefama, www.sefama.com

Brabantia, www.brabantia-france.com

Rösle, www.roesle.fr

White &amp; Brown, tél. 03 86 83 64 12.

E-loue, www.e-loue.com

**CLOTILDE DUSOULIER**, p. 14

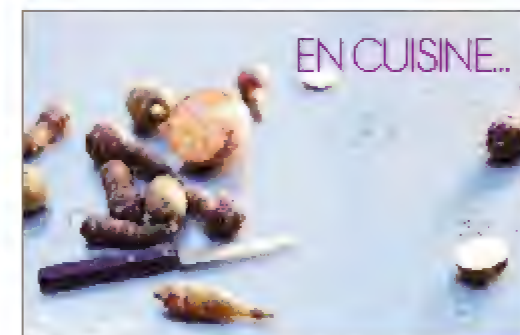
Site de Clotilde,

chocolateandzucchini.com

**LES BONNE FEUILLES****DE MAÎTRE TSENG**, p. 22

La Maison des Trois Thés,

33, rue Gracieuse, 75005 Paris,  
tél. 01 43 36 93 84.

**CULTURE UNDERGROUND**, p. 34

Jia, www.jia-inc.com

Merā, www.merci-merci.com

Mamie Gâteaux,

www.mamie-gateaux.com

The Conran Shop, www.conranshop.fr

**ESSAIS SUR L'EXOTISME**, p. 44

Laurence Brabant,

www.laurence-brabant.com

Ressource,

www.ressource-peinture.com

Sentou, www.sentou.fr

**RECETTE DE BASE :****LE POT-AU-FEU**, p. 50

Alessi, www.alessi-shop.fr

Emery &amp; Cie, www.emeryetcie.com

**LA CUISINE DU PLACARD**, p. 56

L'Entrée des Fournisseurs,

www.entreedefournisseurs.fr

Ressource, www.ressource-peinture.com

**NI CHAIR NI POISSON**, p. 62

C&amp;P, tél. 01 42 74 22 34.

Emery &amp; Cie, www.emeryetcie.com

Guenmai (restaurant japonais à Paris),  
tél. 01 43 26 03 24.

Jia, www.jia-inc.com

Merci, www.merci-merci.com

Naturalia, www.naturalia.fr

Nature et Cie Chaville, tél. 01 47 50 89 07.

**LES INVENTIONS****DU PÂTISSIER FELDER**, p. 66

Cours de pâtisserie

avec Christophe Felder

A Paris, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation,  
Bois de Boulogne, 75116.

Inscriptions et renseignements au 01 40 67 99 05,

et sur www.jardindacclimatation.fr

(rubrique Ateliers Parents)

et sur www.christophe-felder.com

A Strasbourg, tous les samedis au Studio Felder,  
2-4, rue de la Râpe, 67000.

Tél. 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33.

**COACHING**, p. 72

La Cuisine Paris, www.lacuisineparis.com

80, Quai de l'Hôtel de Ville, 75004 Paris  
tél. 01 40 51 78 18.

Les infos sur les ateliers sont à votre disposition sur  
www.lacuisineparis.com

Venez redécouvrir notre nouvel espace, situé  
quai de l'Hôtel de Ville. Vous pourrez vous initier  
aux cuisines orientales, italiennes et asiatiques  
en passant par la pâtisserie et la cuisine bistro  
bien française dans une ambiance chaleureuse  
et une vue splendide.

Métal Pointu's, www.metalpointus.com

The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

**ELISABETH GUIGOU CÔTÉ CAVE**, p. 92

Ses vins préférés

Champagne Tormay Cuvée Palais des Dames grand cru,

Domaine Bernard Tormay, 51150 Bouzy,

tél. 03 26 57 08 58.

Château Haut-Marbuzet 2007, Henri Dubosc,

33180 Saint-Estèphe, tél. 05 56 59 30 54.

Château Saint-Pierre d'Escarvaillac Cuvée Clos des cailloux

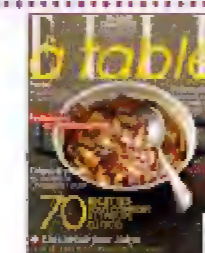
2008, Domaine Saint-Pierre d'Escarvaillac,

84 140 Montfavet, tél. 04 90 33 38 73.

domaine-escarvaillac84@orange.fr

**à table**

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année

**ABONNEZ-VOUS !**

Bulletin à compléter et à retourner à :  
ELLE à table Service Abonnements BP 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9  
e-mail : abonnements@ctu.fr

ET112

**OUI, je m'abonne à ELLE à table grand format pour 1 an (6 numéros) :**☐ France 17 €.☐ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au 02 77 63 11 06☐ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.☐ Je règle par carte bancaire.

Voici mon numéro de carte :

N°

Signature :

date d'expiration : L M A

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : L M A

Ville :

Pays :

Téléphone :

Adresse e-mail :

Pour tout renseignement concernant  
votre abonnement, appelez-nous au 02 77 63 11 06

**TARIF ABONNEMENTS ÉTRANGER :**

SUISSE 6 numéros : 25 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESS - 38 avenue Vitor, CH - 1227

Cologne, tél. 022 308 09 08 - e-mail : abonnements@dynapress.ch - www.dynapress.ch

BELGIQUE 6 numéros : 17,50 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - Rue de la Pierre Noire, 1070

Bruxelles tél. 021 556 41 49. Par chèque bancaire ou virement bancaire compte : n° : 210-0780877-67.

USA 6 numéros : 54 \$ US - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - P.O. BOX 2769, Pittsburgh,

N.Y. U.S.A. 15201-0269, tél. 1 800 343-1310 - fax : (514) 355-3332 - e-mail : expmag@expressmag.com

CANADA 6 numéros : 55 \$ CAD - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - 8155, rue Lorrey

Anou (Québec) H1T 2L5. tél. (514) 355-3333 - fax : (514) 355-3332 - e-mail : expmag@expressmag.com

Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements

Sous réserve de la loi applicable par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes tiers.

**ABONNEZ-VOUS** rapidement et facilement à

**ELLE**  
**à table**  
sur : **www.elleatableabo.com**



Nos excuses à l'interprofession des Vins de Loire pour le souci d'impression rencontré sur notre n° 73. Voici donc l'intégralité de l'info.



### Vins de Loire Concours du Meilleur Sommelier de France 2011

L'Abbaye royale de Fontevraud accueillera entre le 16 et le 18 janvier 2011 la 26<sup>e</sup> édition de ce titre prestigieux organisé par l'interprofession des Vins de Loire. Une occasion unique de mettre à l'honneur les qualités exceptionnelles des sommeliers, précieux atouts pour le monde de la gastronomie.

Toute l'actualité de l'interprofession sur le site officiel : [www.vinsdeloire.fr](http://www.vinsdeloire.fr)

Côtes du Lubéron 2005 Domaine des Vaudois, 84240 Cabrières d'Aigues, tél. 04 90 77 60 87.

Gewurztraminer 2005 Grand Cru Kitterlé, en vente chez Nicolas, [www.nicolas.com](http://www.nicolas.com)

Muscadet de Sèvre et Maine sur Lie Clos des Orfeilles 2009, Castel frères, tél. 05 56 95 54 04.

Signature rouge 2007, Cave de Rasteau, 84110 Rasteau, tél. 04 90 10 90 10.

### Ses restaurants

Luna Rossa, 45, rue de la République, 93230 Romainville, tél. 01 48 40 49 80.

Casa Bini, 36, rue Grégoire de Tours, Paris 75006, tél. 01 46 34 05 60.

Le Mauzac, 7, rue de l'Abbé de l'Épée, Paris 75005, tél. 01 46 33 75 22.

Le Chêne, 73, rue Jules Guesde, 93140 Bondy, tél. 01 48 02 01 60.

La Fenière, Route de Cadenet, 84160 Lourmarin, tél. 04 90 68 11 79.

Hélène Darroze, 4, Rue d'Assas, Paris 75006, tél. 01 42 22 00 11.

L'Auberge des Saint-Pères, 212, avenue de Nonneville, 93600 Aulnay-sous-Bois, tél. 01 48 66 62 11.

### SAUMUR CHAMPIGNY : UN ROUGE AGILE, p. 94

Château de Parnay Clos du Château 2009, infos au 02 41 38 10 85.

Château du Hureau Cuvée Tuffe 2009, infos au 02 41 67 60 40.

Château Yvonne La Folie 2009, infos au 02 41 67 41 29.

Domaine de la Perruche Clos de Chaumont 2009, infos au 02 41 91 22 64.

Domaine de la Petite Chapelle 2008, infos au 02 41 52 41 11.

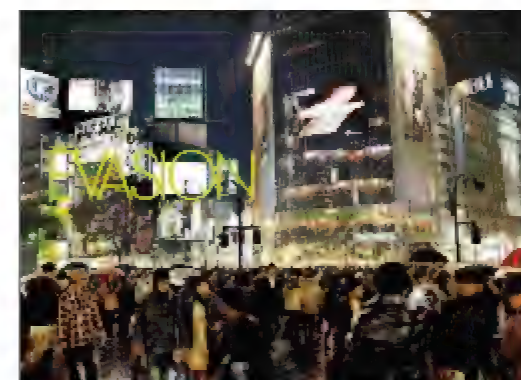
Domaine des Roches Neuves Cuvée Terres Chaudes 2009, infos au 02 41 52 94 02.

Domaine des Sanzay Vieilles Vignes 2008, infos au 02 41 52 91 30.

Domaine des Varinelles Cuvée Laurentiale 2009, infos au 02 41 52 90 94.

Joulin Cuvée Jeunes Vignes 2009, infos au 02 41 52 41 84.

Les Lizières 2009 René Legrand, infos au 02 41 52 94 11.



### ALBA PEZONE, p. 114

Idea Vino, tél. 01 43 57 10 34 et [www.idea-vino.fr](http://www.idea-vino.fr).

Parole in Cucina, 5, impasse du Curé, 75018 Paris, tél. 01 55 79 19 13.

[www.paroleincucina.com](http://www.paroleincucina.com)

# Cassegrain



## Eclatantes Lentilles, délicatement cuisinées aux oignons et carottes.

2 autres recettes à déguster :

Haricots Coco cuisinés aux tomates • Haricots Blancs

Cassegrain, une autre idée du légume.

[www.cassegrain.com](http://www.cassegrain.com)



RECHÈCHE DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL ET MARKETING



## Mettez-vous à table avec nos 16 fiches-recettes

Pour avoir toujours sous la main vos fiches-recettes sans les abîmer, voici notre boîte de rangement Elle à table. En plastique translucide (11,90 €), elle est idéale sur l'étagère de votre cuisine.

Elle est vendue avec, en option, un jeu de six intercalaires rigides en plastique (5 €) vous permettant de classer séparément entrées, plats et desserts... Ainsi qu'un ensemble de 200 étuis plastifiés (7 €) pour protéger vos fiches individuellement.

Bon de commande en page 116



# CHAMPAGNE • Demoiselle

*Il était une fois...*



Détail d'un mur peint à la Villa Demoiselle. Siège des Champagnes Vranken à Reims.  
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Exclusif by OHA17

PARMENTIERS DE VITELOTTES  
AUX FRUITS SECS

ELLE À TABLE N° 74



RISOTTO À LA POMME VERTE CARAMELISEE,  
BACON ET MASCARPONE

ELLE À TABLE N° 74



PAILLASSONS DE CAROTTES AUX  
AMANDES ET MASSALA

ELLE À TABLE N° 74



PETITS GRATINS DE PATATE DOUCE  
AU LAIT DE COCO ET GINGEMBRE

ELLE À TABLE N° 74





## RISOTTO À LA POMME VERTE CARAMELISEE, BACON ET MASCARPONE (4 pers.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 25 mn

200 g de riz pour risotto (arborio)  
1 pomme type granny-smith  
15 g de margarine enrichie aux oméga-3 - 30 g de sucre roux  
20 cl de lait - 1/2 citron  
1 pincée de cannelle  
3 tranches de filet de bacon  
2 c. à soupe de mascarpone  
1 c. à café d'huile de tournesol  
1 c. à soupe de parmesan

1 Faites fondre la margarine dans une cocotte à fond épais. Ajoutez le riz et faites-le dorer à feu doux, pendant 3 mn, en remuant. Ajoutez le lait et 20 cl d'eau. Salez, poivrez, ajoutez le sucre et une pincée de cannelle. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 18 mn. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson, si besoin. Ajoutez le mascarpone, mélangez et gardez au chaud.  
2 Emincez les tranches de filet de bacon en lamelles. Faites-

les dorer dans une poêle légèrement huilée, à feu vif, 2 mn, en remuant. Elles doivent être bien croustillantes.  
3 Lavez la pomme puis coupez-la en tout petits dés sans la peler. Arrosez-la légèrement de jus de citron. Incorporez les 2/3 de la pomme au risotto.  
4 Servez le riz dans des bols ou des assiettes creuses, saupoudrez d'une pincée de dés de pommes, et décorez de lamelles de bacon. Dégustez en entrée, éventuellement saupoudré de parmesan, ou en dessert.

**à table +** Un plat riche en glucides (riz, pomme), idéal pour les journées de plein air.  
> Le bacon, bien salé, relève la saveur très douce du risotto au mascarpone. Et les petits dés de pomme, qu'il faut couper vraiment très fins, apportent du croquant et de l'acidité.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

## PARMENTIERS DE VITELOTTES AUX FRUITS SECS (4 pers.) Préparation : 25 mn / Cuisson : 30 mn

700 g de pommes de terre vitelotte  
1 grosse pomme canada  
40 g d'abricots secs  
40 g de raisins secs blonds  
40 g de noisettes - 1/2 citron  
3 c. à soupe de lait  
20 g de beurre  
1 c. à soupe de sucre roux  
1 pincée de cannelle  
1 pincée de muscade

1 Faites cuire les pommes de terre vitelotte pendant 20 mn à l'eau bouillante salée, après les avoir lavées.  
2 Pelez-les et écrasez-les au presse-purée. Ajoutez le lait et 20 g de beurre. Salez, poivrez, assaisonnez d'une pointe de muscade. Mélangez rapidement la purée, sans trop la travailler. Réservez au chaud.  
3 Faites dorer les noisettes 2 mn dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse. Hachez-les grossièrement.  
4 Coupez les abricots en petits

dés. Pelez la pomme, coupez-la en petits dés.  
5 Versez les dés de pomme dans une casserole, ajoutez les abricots hachés et les raisins secs. Arrosez de jus de citron, saupoudrez de sucre et d'un peu de cannelle. Faites cuire 10 mn à feu doux, en remuant de temps en temps.  
6 Dans 4 petits cercles, répartissez une couche de purée, puis la compote pomme-fruits secs, et couvrez de purée. Parsemez de noisettes concassées.  
7 Otez les cercles et dégustez chaud avec une viande blanche ou en dessert.

**à table +** La couleur de la pomme de terre vitelotte est due à sa forte teneur en pigments anthocyaniques, antioxydants que l'on trouve également dans le chou rouge et le raisin noir.  
> Sa saveur, qui rappelle la châtaigne et la noisette se marie très bien au sucré.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

## BEIGNETS DE SEITAN AUX COURGETTES ELLE À TABLE N° 74



LEGER

## BOULETTES PURÉE

ELLE À TABLE N° 74



AVEC LES RESTES

## PETITS GRATINS DE PATATE DOUCE AU LAIT DE COCO ET GINGEMBRE (4 pers.) Préparation : 30 mn / Cuisson : 25 mn / Repos : 5 mn

2 patates douces à chair orange (500 g)  
20 cl de lait de coco - 1 œuf  
40 g de pistaches grillées et salées  
2 cm de gingembre frais  
2 morceaux de gingembre confit  
1 pincée de piment de Cayenne

Ajoutez le gingembre frais et le gingembre confit.  
4 Répartissez ce mélange dans les plats à gratin. Saupoudrez de pistaches hachées et passez 10 mn au four.  
5 Laissez reposer environ 5 mn et dégustez, chaud ou tiède. Ces gratins accompagnent un poisson grillé ou se dégustent en dessert.

**à table +** La patate douce est une excellente source de carotènes, de pigments antioxydants, mais également de précurseurs de la vitamine A, indispensables à la croissance et à la santé de la peau.

1 Préchauffez le four sur th. 6/180°. Pelez les patates douces et coupez-les en petits dés de taille régulière. Faites-les cuire 15 mn à la vapeur. Répartissez-les dans 4 petits plats à gratin.  
2 Râpez finement le gingembre frais, après l'avoir épluché, afin d'en obtenir une grosse pincée. Coupez le gingembre confit en fins bâtonnets. Décortiquez les pistaches puis hachez-les.  
3 Battez dans un bol l'œuf entier et le lait de coco. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pointe de piment de Cayenne.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

## PAILLASSONS DE CAROTTES AUX AMANDES ET MASSALA (4 pers.) Préparation : 25 mn / Cuisson : 20 mn

250 g de carottes  
1 christophine  
2 c. à soupe de poudre d'amande - 2 c. à soupe d'huile de tournesol  
1 pincée de massala - 1 œuf  
2 c. à soupe de fécule de maïs  
2 c. à soupe de sucre roux

1 Pelez les carottes et la christophine, puis rincez-les sous l'eau froide. Râpez-les finement au robot, en éliminant préalablement la graine centrale de la christophine. Versez dans une passoire fine, et laissez égoutter pendant 10 mn.  
2 Disposez les carottes et la christophine dans un saladier. Ajoutez l'œuf entier, le sucre, la fécule, la poudre d'amande, une pincée de massala, du sel et du poivre. Mélangez intimement tous les ingrédients.  
3 Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une large poêle antiadhésive.

4 Formez des petits paillassons dans la poêle en y déposant le mélange par cuillerées. Faites cuire 3 mn. sur chaque face, à feu doux. Faites cuire de la même façon le reste des paillassons, en ajoutant un peu d'huile à chaque fournée.  
5 Disposez les paillassons dans un plat garni de papier absorbant. Dégustez chaud, en accompagnement d'une viande rouge grillée ou au goûter avec un smoothie orange-passion.

**à table +** Des paillassons colorés, croustillants et moelleux, riches en légumes, donc en fibres et en minéraux.  
> Surveillez bien la cuisson, car ils ne doivent pas être trop colorés, le sucre et la carotte pouvant caraméliser rapidement.

## MARMELADE ET CURD DE PAMPLEMOUSSE

ELLE À TABLE N° 74



TRÈS FACILE

## BURGER DE TOFU BROUILLE SOUPE COMPLETE

ELLE À TABLE N° 74



BURGER VEGI

TRÈS ZEN



### BOULETTES PURÉE (6 pers.)

Préparation : 20 mn / Cuisson : 40 mn

Pour 20 boulettes environ  
**500 g de purée froide**  
**300 g de viande de pot-au-feu**  
 hachée - 2 oignons  
 1 bouquet de cerfeuil  
 2 pincées de quatre-épices  
 1 œuf - beurre  
 100 g de chapelure

1 Allumez le four sur th. 6/180°. Hachez les oignons et faites-les revenir dans un peu de beurre pendant 10 mn environ sur feu très doux.  
 2 Hachez la viande et le cerfeuil à l'aide d'un robot, ajoutez-les aux oignons, poivrez, salez, saupoudrez de quatre-épices, puis retirez du feu.  
 3 Façonnez des boulettes avec la viande, puis entourez-les de purée jusqu'à les masquer complètement. Battez l'œuf en omelette, salez, poivrez, roulez les boulettes dedans et passez-les dans la chapelure.

4 Mettez-les ensuite dans un plat, parsemez de noisettes de beurre et faites cuire pendant 30 mn environ.

**à table +** Cette recette est réalisée avec les restes de viande d'un pot-au-feu. Vous pouvez vous référer à notre sujet « Une recette de base: le pot-au-feu » (n° 74).

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

### BEIGNETS DE SEITAN AUX COURGETTES (6 pers.)

Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn / Repos : 1 h

**250 g de seitan**  
**1 petite courgette**  
**Pour la pâte à beignets :**  
**125 g de farine complète**  
**1 c. à soupe d'huile**  
**1 pincée de sel**  
**1 œuf - 10 cl de bière blonde**  
**2 c. à soupe de lait**  
**poivre du moulin**  
**1 c. à café de gomasio**  
**1 l d'huile pour la friture**

1 Préparez la pâte, séparez le jaune d'œuf du blanc. Mélangez le jaune avec tous les ingrédients destinés à la pâte à beignets, au fouet ou à l'aide d'un robot, couvrez et laissez reposer 1 h.  
 2 Découpez le seitan en morceaux de 2 cm de côté environ. Râpez la courgette, lavée et essuyée, avec la râpe à gros trous et mélangez-la à la pâte.

3 Battez le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel et mélangez-le à la pâte.  
 4 Faites chauffer l'huile pour la friture sur feu moyen, trempez chaque morceau de seitan dans la pâte et faites-les frire quelques minutes. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et servez.

**à table +** Vous pouvez mélanger la courgette avec d'autres légumes (carotte, potiron, panais, brocoli...)

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

### BURGER DE TOFU BROUILLE (4 pers.)

Prép. : 10 mn / Cuisson : 5 mn

4 pains complets  
**250 g de tofu soyeux**  
 1 c. à soupe de coriandre  
 1 poignée de roquette  
 1 c. à café d'huile de sésame  
 gomasio ou sel de mer  
 graines germées de poireau  
**Pour la sauce :**  
 1 oignon frais haché ou 1 cive  
 3 c. à soupe d'huile d'olive  
 1 petit morceau de piment haché  
 1/2 gousse d'ail hachée

1 Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients qui lui sont destinés.  
 2 Faites chauffer le tofu soyeux dans une petite casserole en remuant avec la coriandre lavée, séchée et hachée, un peu de sel et l'huile de sésame, puis retirez du feu.  
 3 Ouvrez les petits pains, tartinez l'intérieur avec une petite cuillère de sauce, répartissez le tofu et la roquette,

saupoudrez un peu de gomasio, ajoutez quelques germes de poireaux et refermez le burger.

### SOUPE COMPLÈTE (6 pers.)

Prép. : 15 mn / Cuisson : 50 mn

100 g de riz complet  
 100 g d'orge - 3 carottes  
 1 poireau - 1 navet - 1 panais  
 1 tranche de potimarron  
 1 petite courgette  
 1 gousse d'ail - 1 dose de safran  
 1 c. à café de paprika  
 sel Herbamare  
 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de courge - lentilles germées

1 Faites cuire le riz et l'orge dans de l'eau bouillante salée pendant 15 mn. Epluchez tous les légumes, lavez-les et coupez-les en dés.  
 2 Faites chauffer 2 l d'eau ou de bouillon de légumes, ajoutez le riz et l'orge égouttés, les légumes, l'ail épluché et haché, les épices, un peu de sel, couvrez, laissez mijoter 30 à 40 mn. Ajoutez l'huile à la fin, servez avec des lentilles germées.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

### MARMELADE DE PAMPLEMOUSSE (2-3 petits pots) / Prép. : 45 mn

Cuisson : 1 h 30-2 h

3 beaux pamplemousses non traités  
 le jus de 1 citron  
 1 kg de sucre cristal  
 1,2 l d'eau

1 Lavez les pamplemousses et récupérez leur zeste. Détaillez ce dernier en fines lamelles. Pelez les pamplemousses à vif, récupérez les suprêmes et le jus, et mixez-les. Mettez dans une casserole le jus mixé, les zestes, le jus de citron et 1,2 l d'eau. Portez à ébullition sur feu moyen, et laissez réduire de moitié pendant 1 h à 1 h 30.  
 2 Ajoutez le sucre cristal et mélangez jusqu'à dissolution. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 15 à 20 mn en écumant. Vérifiez la cuisson en déposant un peu de marmelade sur une soucoupe froide (elle doit figer).

3 Versez dans des pots préalablement ébouillantés, fermez avec le couvercle et retournez pendant une nuit. Laissez refroidir avant de ranger.

### CURD DE PAMPLEMOUSSE (pour 2-3 petits pots)

Prép. : 15 mn / Cuisson : 10 mn

12 jaunes d'œufs  
 25 cl de jus de pamplemousse  
 3 c. de jus de citron  
 330 g de sucre en poudre  
 140 g de beurre

1 Fouettez les jaunes d'œufs, le jus de pamplemousse, le jus de citron et le sucre en poudre dans une casserole sur feu doux. Faites cuire à feu doux environ 10 mn en mélangeant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe.  
 2 Hors du feu, ajoutez progressivement 140 g de beurre froid coupé en morceaux.  
 3 Versez dans des pots ébouillantés, fermez et mettez au frais où le curd épaissira. Conservez 10 jours au frais.

### PANCAKES À LA BANANE, BEURRE AU FRUIT DE LA PASSION

ELLE À TABLE N° 74



ACIDULE

### RAÏTA À LA GRENADE

ELLE À TABLE N° 74



LÉGER

### PÂTE AU TAMARIN POUR LES CURRYS

ELLE À TABLE N° 74



EXOTIQUE

### PIERRES PRÉCIEUSES

ELLE À TABLE N° 74



TRÈS FRAIS

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult



**RAÏTA À LA GRENADE** (4 pers.)

Préparation : 15 mn / Pas de cuisson

- 1 petite grenade
- 40 cl de yaourt grec
- 2 petits oignons nouveaux
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1/2 c. à café de graines de cumin
- 1 bonne pincée de piment poivre du moulin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1 Faites torréfier les graines de cumin à sec pendant quelques minutes dans une poêle anti-adhésive. Réservez.

2 Hachez la coriandre, émincez finement les oignons nouveaux. Faites rouler la grenade sur le plan de travail en pressant avec la paume de la main (ce geste permet aux grains de mieux se détacher ensuite). Coupez-la en deux et récupérez les graines au-dessus d'un bol.

3 Mélangez le yaourt grec, les graines de grenade (s'il y en a trop, ne mettez pas tout), la coriandre, les oignons nouveaux. Salez un peu et poivrez généreusement, ajoutez le cumin et le piment. Mélangez de nouveau. Arrosez de 1 c. à soupe d'huile d'olive.

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

**PANCAKES À LA BANANE, BEURRE AU FRUIT DE LA PASSION** (10 pièces) Prép. : 25 mn / Cuisson : 8 mn par pièce

Pour le beurre passion :

4 fruits de la passion

100 g de beurre

Pour les pancakes :

180 g de farine - 20 g de sucre

1 pincée de sel - 1 œuf

1 c. à café de levure

1 c. à café de bicarbonate

de soude

25 cl de lait ribot

8 cl de lait entier

20 g de beurre fondu + 20 g

3 bananes mûres

1 Coupez le beurre en morceaux. Coupez les fruits de la passion en deux, récupérez la pulpe et mettez-la dans une casserole. Portez à ébullition et faites épaissir pendant 2 mn. Hors du feu, ajoutez le beurre en fouettant pour obtenir un mélange lisse et homogène. Réservez.

2 Tamisez ensemble la farine, le sucre, le sel, la levure et le bicarbonate. Fouettez ensemble l'œuf entier, le lait ribot, le lait et le beurre. Ajoutez les ingrédients secs et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

3 Pelez les bananes, coupez-les en morceaux et écrasez-les grossièrement. Incorporez-les à la préparation précédente.

4 Faites chauffer une noix de beurre dans une poêle à pancakes, versez une louche de pâte et faites cuire 5 mn sur feu doux à moyen. Retournez et poursuivez la cuisson 3 mn. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Servez avec le beurre aux fruits de la passion.

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

**SAUCE À TOUT FAIRE**

ELLE À TABLE N° 74



PRATIQUE

**POISSON LAQUE ET PETITS CHOUX DE BRUXELLES SANS MATIÈRE GRASSE**

ELLE À TABLE N° 74



SUPER LÉGER

**PIERRES PRÉCIEUSES** (4 pers.)

Préparation : 1 h / Cuisson : 50 mn / Au frais : 3 h

- 25 g de grosses billes de tapioca
- 1 c. à café d'extrait de pandanus (épicerie asiatiques)
- 2 gouttes de colorant alimentaire vert
- 2 gouttes de colorant alimentaire rouge
- 1 c. à soupe de grenadine
- 25 cl de lait de coco
- 8 cl de lait entier - 70 g de sucre
- 1 gousse de vanille - 1/2 grenade
- 1 petite noix de coco
- 1/2 mangue ou 1/2 papaye
- 12 litchis frais ou surgelés
- 8 palm seeds (en conserve)

1 Faites cuire le tapioca dans une grande quantité d'eau bouillante pendant env. 45 mn, jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Egouttez-le et répartissez-le dans 2 bols. Versez dans l'un 15 cl d'eau, l'extrait de pandanus et le colorant vert, dans l'autre 15 cl d'eau, la grenadine et le colorant rouge. Réservez 3 h au frais.

2 Portez à ébullition le lait de coco, le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue et grattée. Mélangez sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laissez refroidir, puis réservez au frais 3 h.

3 Cassez la noix de coco, récupérez l'eau et filtrez-la. Faites-la prendre au congélateur pendant 2 h. Récupérez 100 g de chair de noix de coco fraîche et détaillez-la en copeaux à l'aide d'un économe.

4 Epluchez les fruits, coupez-les en petits morceaux. Récupérez les graines de la grenade.

5 Egouttez les billes de tapioca. Faites mousser le lait de coco à l'aide d'un mixeur. Pilez l'eau de coco glacée.

**PÂTE AU TAMARIN POUR LES CURRYS** (4 pers.)

Préparation : 15 mn / Pas de cuisson

- 1 c. à café de pâte de tamarin
- 2 piments rouges frais (plus ou moins selon votre goût)
- 1 oignon (140 g environ)
- 2-3 gousses d'ail
- 1/2 cm de gingembre frais
- 1/3 de tige de citronnelle
- 8-10 brins de coriandre fraîche
- 1/2 c. à café de zeste de citron vert
- 1/4 c. à café de pâte de crevettes
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 1/2 c. à café de coriandre moulue
- 2 c. à soupe de paprika en poudre
- 1 c. à soupe d'huile neutre

1 2 h avant de confectionner votre curry, mettez la pâte de tamarin dans un petit bol et ajoutez 1 c. à soupe d'eau très chaude. Laissez ramollir et mélangez.

2 Coupez les piments en deux, retirez les graines et hachez-les. Epluchez l'oignon et émincez-le. Retirez les feuilles externes de la citronnelle et émincez-la.

3 Rassemblez tous les ingrédients dans le bol d'un petit robot et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte grossière. Ajoutez un soupçon d'eau si nécessaire.

à table + Utilisez cette pâte pour préparer vos currys au poulet ou aux crevettes.

**AILES DE POULET GRILLÉES, PURÉE DE PATATES DOUCES**

ELLE À TABLE N° 74



TOUT SIMPLE

**SAUMON ET BETTERAVES RÔTIS**

ELLE À TABLE N° 74



VITE PRÊT

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult



## POISSON LAQUÉ ET PETITS CHOUX DE BRUXELLES SANS MATIÈRE GRASSE

(4 pers.) Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn

1 queue de lieu jaune de 600 g (ou cabillaud, maigre, colin)  
500 g de choux de Bruxelles  
2,5 c. à soupe de sirop d'érable  
3 c. à soupe de sauce soja  
1 pointe de piment d'Espelette  
10 brins de ciboulette  
quelques baies roses

1 Préchauffez le gril du four à température maximum. Faites chauffer une grande casserole d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, nettoyez les choux de Bruxelles, ôtez les premières feuilles abîmées des choux et détachez 2 ou 3 feuilles entières pour chaque chou, réservez-les. Emincez le cœur des choux en fines lamelles. Et plongez-les avec les feuilles entières dans l'eau bouillante pour les blanchir 2 mn. Egouttez-les.

2 Dans un bol, mélangez 2 c. à soupe de sauce soja avec 2 c. à soupe de sirop d'érable.

3 Faites chauffer une sauteuse sur feu vif, versez 1 c. à soupe de sauce soja et ajoutez les choux de Bruxelles émincés (réservez quelques feuilles entières), ajoutez 1/2 c. à soupe de sirop d'érable sur les choux, et faites sauter 2 mn en mélangeant.

4 Déposez les filets de poisson sur une grille, côté peau sur le dessus, et placez-les 4 mn sous le gril du four. Sortez-les et arrosez-les avec le mélange érable-soja et replacez-les dans le four environ 3 mn le temps de caraméliser la peau.

5 Coupez les filets en deux. Répartissez les choux de Bruxelles dans 4 assiettes, parsemez de ciboulette lavée, séchée et ciselée, et déposez les filets de poisson. Parsemez le tout de baies roses concassées grossièrement et de piment.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

## SAUCE À TOUT FAIRE

Préparation : 3 mn

1 oignon  
1 c. à soupe de sauce soja fermentée  
3 c. à soupe d'huile d'olive

1 Pelez l'oignon et râpez-le avec une râpe à grille très fine (râpe à gingembre, à parmesan...). Vous devez obtenir une « mousse » d'oignon.

2 Mettez-la dans un bol, versez dessus la sauce soja et l'huile d'olive, mélangez. Cette sauce est délicieuse pour assaisonner une salade, sur un rôti de bœuf, des légumes vapeur ou cuits au four.

**à table +** Vous pouvez ajouter une pointe de sauce soja sucrée ou de miel, et remplacer l'huile d'olive par de l'huile de sésame.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

## Plat - Facile - Assez cher

### SAUMON ET BETTERAVES RÔTIS

(6 pers.) Préparation : 10 mn / Marinade : 1 h / Cuisson : 50 mn

6 pavés de saumon ou un filet coupé en 6 avec la peau  
4 c. à soupe de sauce teriyaki  
2 gousses d'ail  
1 tronçon de poireau de 10 cm  
1 noix de gingembre (30 g)  
6 betteraves crues rouges ou blanches  
huile d'olive - poivre du moulin

1 Mélangez la sauce teriyaki, l'ail, le gingembre et le poireau épluchés et hachés avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Versez sur les pavés de saumon posés dans un plat creux et laissez mariner 30 mn côté peau et 30 mn de l'autre côté.

2 Allumez le four sur th. 7/210°. Faites cuire les betteraves 30 mn enveloppées chacune dans une feuille de papier aluminium.

3 Réduisez le thermostat à 6/180°. Faites cuire le poisson côté peau vers le haut environ 20 mn tout en laissant pendant ce temps les betteraves cuire encore. Servez aussitôt.

**à table +** Vous pouvez aussi servir le saumon avec une purée de pommes de terre toute simple, choisissez la variété œil de perdrix ou mona lisa.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

## Plat - Facile - Bon marché

### AILES DE POULET GRILLÉES, PURÉE DE PATATES DOUCES

(6 pers.) Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

18 ailes de poulet  
1 œuf - 1 c. à soupe de farine  
50 g de sésame doré  
1,5 kg de patates douces (6 petites ou 3 grosses)  
4 tiges de cives  
oignon frais avec la tige ou ciboulette  
1 noix de gingembre (20 g)  
1/2 gousse d'ail  
1 petit morceau de piment  
le jus de 1 citron vert  
huile d'olive ou de sésame  
40 g de beurre  
poivre du moulin

1 Epluchez les patates douces et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 20 mn.

2 Pendant ce temps, préchauffez le four sur th. 6/180°. Mélangez le sésame et la farine, battez l'œuf en omelette, salez, poivrez, passez les ailes dans l'œuf battu, puis dans le mélange farine-sésame et posez-les au fur et à mesure sur la

plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Arrosez de quelques gouttes d'huile et faites cuire dans le four pendant 30 à 40 mn.

3 Jetez l'eau de cuisson des patates douces, égouttez-les à fond, écrasez-les au presse-purée. Epluchez les cives, les oignons frais avec un peu de leur tige, le gingembre, l'ail et le piment, hachez-les et ajoutez-les avec le jus de citron, du sel, du poivre et le beurre dans les patates douces écrasées, mélangez. Servez la purée avec les ailes de poulet.

**à table +** Vous pouvez préparer la purée à l'avance, la mettre dans un plat à gratin et la passer 30 mn au four en même temps que le poulet.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré